Niveau(x) d'enseignement: 7 Numéro EDUQ : 9470235
Centre d'intérêt: 960

Confédération des éducateurs et éducatrices physiques du Québec.

L'éducation physique au collégial : une nécessité et un potentiel à exploiter : mémoire présenté à la Commission parlementaire sur l'éducation (enseignement collégial québécois) par la Confédération des éducateurs et éducatrices physiques du Québec / CEEPQ. -- [Montréal] : CEEPQ, 1992.
111 p. en pag. multiple ; 28 cm.

"Un contrefort indispensable à une éducation de qualité". Comprend des bibliogr.

Descripteur(s): Education physique * Activité physique * Santé * Formation fondamentale * Vie scolaire * Mémoire * Collégial (Ordre d'enseignement)

Ce mémoire fait valoir le rôle et l'importance de l'enseignement de l'éducation physique au collégial. Il relie cet enseignement à la pratique de l'activité physique et fait état de sa contribution au virage préventif en matière de santé des Québécois, à la formation fondamental et multidimensionnelle ainsi qu'à la vie étudiante. En annexe, on trouve, entre autres, un rapport d'enquête auprès des élèves du réseau collégial sur l'éducation physique et certaines valeurs psychosociales.

Type de document:

94-70235

CEGEP. ANDRÉ-LAURENDEAU
26 NOV. 1992
Services pédagogiques

L'ÉDUCATION PHYSIQUE AU COLLÉGIAL
UNE NÉCESSITÉ
ET
UN POTENTIEL À EXPLOITER

UN CONTREFORT INDISPENSABLE À UNE ÉDUCATION DE QUALITÉ

MÉMOIRE PRÉSENTÉ À
LA COMMISSION PARLEMENTAIRE SUR L'ÉDUCATION
(ENSEIGNEMENT COLLÉGIAL QUÉBÉCOIS)

PAR

LA CONFÉDÉRATION DES ÉDUCATEURS ET ÉDUCATRICES
PHYSIQUES DU QUÉBEC

CÉÉPQ

OCTOBRE 1992

L'ÉDUCATION PHYSIQUE AU COLLÉGIAL
UNE NÉCESSITÉ
ET
UN POTENTIEL À EXPLOITER

UN CONTREFORT INDISPENSABLE À UNE ÉDUCATION DE QUALITÉ

MÉMOIRE PRÉSENTÉ À
LA COMMISSION PARLEMENTAIRE SUR L'ÉDUCATION
(ENSEIGNEMENT COLLÉGIAL QUÉBÉCOIS)

PAR

LA CONFÉDÉRATION DES ÉDUCATEURS ET ÉDUCATRICES
PHYSIQUES DU QUÉBEC

CÉÉPQ

OCTOBRE 1992

Ce mémoire a été réalisé par la Confédération des éducateurs et éducatrices physiques du Québec

Coordonnateur et représentant de la CÉÉPQ

René Larouche, Université Laval

Comité de conceptualisation et de rédaction:

Luc Chiasson, collège de Lévis-Lauzon
Donald Guay, UQTR
René Larouche, Université Laval

Comité conseil

Richard Paquet, collège de Limoilou, président
Pierre Brodeur, collège Saint-Jean-sur Richelieu
Serge Laferrière, collège Bois-de-Boulogne
Bob Delaney,Campus Saint Lawrence
Jean-Claude Drapeau, collège de Rimouski
Hélène O'Bomsawin, collège d'Alma
Michèle Clermont, collège Ahuntsic
Carole Normand, collège de Chicoutimi
Pierre Richard, collège de Shawinigan
Gilles Beaulieu, collège du Vieux-Montréal
Jean Pierre Boivin, collège André-Laurendeau
Claire Dubé, collège de Rimouski

Comité de liaison collèges-CÉÉPQ

André Lavoie, cégep de Lévis-Lauzon, président
René Larouche, CÉÉPQ
Richard Paquet, cégep de Limoilou
Bob Delaney,Campus Saint Lawrence
Denis Lemay, cégep François-Xavier Garneau
René Guimont, séminaire Saint-Augustin
Marcel Bouchard, cégep de Sainte-Foy
Jacques Blais, cégep de Limoilou
Denis Bilodeau, cégep de Sainte Foy

Ce mémoire a été soumis à la consultation de tous les collèges public et privés du Québec en septembre 1992. Il se situe dans la poursuite du Mémoire présenté au Conseil des collèges par la Confédération des éducateurs et éducatrices physiques du Québec en février 1992: **l'Éducation physique dans les collèges du Québec: défis à relever d'ici l'an 2000.**

Distribution:

Éditions L'Impulsion
Casier postal 9082
Sainte Foy, G1V 4B1
(418) 649-1172

CÉÉPQ

confédération des éducateurs et éducatrices physiques du québec

Présentation

Monsieur le Président,

Membres de la Commission,

C'est avec confiance que nous nous présentons devant votre Commission pour faire valoir l'importance de l'enseignement de l'éducation physique que certains contestent du moins au niveau collégial.

Nous voudrions, monsieur le Président, non seulement vous apporter des précisions sur le rôle de l'enseignement de l'éducation physique au niveau collégial, mais aussi sur l'ensemble de la situation de l'éducation physique scolaire et la pratique d'activités physiques par les Québécois et les Québécoises. Tout se tient, et nous ne pouvons isoler la question de l'enseignement de l'éducation physique au collégial si nous voulons vraiment saisir la problématique dans laquelle nous sommes.

Notre réflexion s'appuie sur les données scientifiques les plus actuelles. Elle s'inscrit dans cette démarche de renouvellement des conceptions, tant dans le domaine de l'éducation que celui de la santé, qui privilégient une approche fondamentale et écologique dont les valeurs sont rattachées à la personne, à son développement harmonieux et à son adaptation la plus adéquate possible à ses différents milieux de vie.

Nous vous remercions de l'attention que vous accorderez aux recommandations que nous formulons et soyez assurés qu'elles sont faites pour le mieux-être des Québécoises et des Québécois.

Président de la CÉÉPQ,

Louis Gobeil

600, rue Fullum, 6e étage, Montréal (Québec) H2K 4L1 • (514) 873-0733

L'ÉDUCATION PHYSIQUE AU COLLÉGIAL, UNE NÉCESSITÉ ET UN POTENTIEL À EXPLOITER

— POINTS SAILLANTS —

du mémoire présenté à la Commission parlementaire sur l'Éducation par la Confédération des éducateurs et éducatrices physiques du Québec

1- État de l'enseignement (p.1)

- L'enseignement de l'éducation physique est obligatoire depuis 1964 (p.1).
- 37% des enfants du niveau primaire et 13,6% des adolescents du niveau secondaire ne reçoivent pas l'éducation physique à laquelle ils ont droit. Au niveau collégial, dans la presque totalité des collèges, les étudiants reçoivent comme prévu, le minimum de 120 minutes de cours obligatoires d'éducation physique.(p.1).
- Le temps réservé au Québec à l'éducation physique collégiale est comparable à celui de pays comme la France, la Suède, l'Allemagne, la Finlande et le Japon (annexe A) (p.2).

2- État de la pratique d'activités physiques (p. 3)

- En 1973, seulement 18% de la population québécoise s'adonnait régulièrement à des activités physiques. Ce pourcentage s'élève maintenant à 48 .
- Plus de 50% de notre population ne pratique pas régulièrement des activités physiques.
- La population du Québec est la moins active au Canada.

3-État de la condition physique (p. 3)

- L'enquête condition physique Canada a démontré que la proportion de jeunes en bonne condition physique chute radicalement entre l'âge de 12 à 20 ans, passant de 96% à 36 % (p. 2).
- 50% des hommes et 60% des femmes du Québec n'ont pas le niveau recommandé, ou souhaitable, de condition physique.(p.3)

4- L'éducation physique et le virage préventif (p.4)

L'enseignement de l'éducation physique et la pratique régulière d'activités physiques, permettent de réduire de façon significative certains facteurs de risque qui engendrent ou aggravent certains problèmes de santé, tels que:

— les maladies cardio-vasculaires (p.5).
— l'embonpoint et l'obésité (p.6).
— les maux de dos (p.7).
— les accidents (p. 8).
— la perte d'autonomie de personnages âgées (p.9).
— le mal de vivre (p. 10).

- Il est démontré que l'éducation physique et la pratique régulière d'activités physiques constituent des facteurs importants pour améliorer la santé, le mieux-être et la qualité de vie (p. 11).

- L'éducation physique et la pratique d'activités physiques sont parmi les facteurs déterminants qui exercent une incidence majeure sur la santé globale (p. 12).

5- L'éducation physique et la formation fondamentale

- L'éducation physique est une discipline de synthèse de formation globale de la personne.

- Le développement intellectuel d'une personne ne peut se faire au détriment d'objectifs prioritaires et fondamentaux qui sont susceptibles de générer des retombées positives tant au niveau individuel qu'institutionnel et sociétal (p.21).

6- L'éducation physique et la vie étudiante

- Les cours d'éducation physique sont considérés par les étudiants et étudiantes comme ayant une très grande importance sur le plan des valeurs à privilégier (p.29).

- On observe un haut degré de satisfaction des étudiants face aux cours d'éducation physique (p. 29).

- 85% des étudiants et des étudiantes sont d'accord avec le statut obligatoire des cours d'éducation physique et considèrent qu'ils sont un facteur très important pour leur santé et leur mieux-être.

- Les cours d'éducation physique et la pratique d'activités physiques favorisent une meilleure qualité de vie des étudiants et des étudiantes et contribuent à rendre la vie plus agréable.

TABLE DES MATIÈRES

PRÉSENTATION

POINTS SAILLANTS

PARTIE 1 ÉTAT DE L'ENSEIGNEMENT DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET DE LA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE 1

PARTIE 2 L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SA CONTRIBUTION AU VIRAGE PRÉVENTIF 4

2.1 L'état de santé des Québécois et Québécoises 4

2.1.1 Les maladies cardio-vasculaires 5
2.1.2 La graisse corporelle, l'embonpoint et l'obésité 6
2.1.3 Les maux de dos 7
2.1.4 Les accidents sportifs et autres 8
2.1.5 La restriction d'activités chez les personnes âgées 9
2.1.6 Le mal de vivre 10

2.2 Le virage préventif 11

PARTIE 3 L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SA CONTRIBUTION À LA FORMATION FONDAMENTALE ET MULTIDIMENSIONNELLE 17

3.1 La formation fondamentale 17

3.2 L'éducation physique et sa contribution à la formation fondamentale: les bases conceptuelles 20

3.2.1 La formation multidimensionnelle (physique, affective, intellectuelle, sociale et morale) et intégrée de la personne 21
3.2.2 L'éducation physique et le processus de socialisation 22
3.2.3 L'amélioration de la santé globale 23
3.2.4 Un apprentissage pour la vie 23
3.2.5 La qualité de l'enseignement de l'éducation physique, un élément essentiel à une formation fondamentale adéquate 25

PARTIE 4 L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SA CONTRIBUTION À LA VIE ÉTUDIANTE.....26

4.1 Des facteurs qui peuvent affecter la vie, la santé et la formation de l'étudiant-e.....27

4.2 Rôle de l'éducation physique pour réduire l'impact des facteurs qui affectent la qualité de vie de l'étudiant-e ainsi que sa formation personnelle et professionnelle......28

4.3 Autres contributions de l'éducation physique.....30

PARTIE 5 COMMENTAIRES SUR L'AVIS DU CONSEIL DES COLLÈGES.....34

PARTIE 6 RECOMMANDATIONS.....37

BIBLIOGRAPHIE.....39

ANNEXES.....44

Annexe A L'enseignement de l'éducation physique dans certains pays.

Annexe B L'activité physique et la santé.

Annexe C L'avis de différents groupes sociaux concernant l'éducation physique dans les cégeps.

Annexe D Les engagements de la CÉÉPQ d'ici l'an 2000.

Annexe E L'éducation physique quotidienne de qualité.

Annexe F Les objectifs ministériels de l'éducation physique obligatoire au collégial.

Annexe G Enquête auprès des élèves du réseau collégial sur l'éducation physique et certaines valeurs psychosociales.

PARTIE 1

ÉTAT DE L'ENSEIGNEMENT DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET DE LA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

La société québécoise a, au cours des trente dernières années, évoluée dans le sens de la complexité. Il est évident que notre société connaît des difficultés dont l'ampleur est sans précédent. Nos systèmes d'éducation et de santé sont débordés par des problèmes qui hypothèquent lourdement le mieux-être des personnes et l'épanouissement de notre société.

C'est dans ce contexte que nous voulons situer la place et le rôle extrêmement important que l'enseignement de l'éducation physique peut jouer à la fois, dans le cadre institutionnel des collèges, ainsi que sur la formation de l'être humain et de la santé individuelle et collective.

Ce n'est que dans les années 1960, que l'enseignement de l'éducation physique a été, en principe, généralisé au Québec. Trente ans après le Rapport Parent, qui recommandait que cet enseignement soit obligatoire à tous les niveaux du système scolaire, nous observons, malheureusement, que 75% des commissions scolaires au niveau primaire ne respectent pas les 120 minutes d'éducation physique par semaine, prévues par le régime pédagogique. Selon les données du ministère de l'Éducation, on estime environ à 37% les enfants, du niveau primaire[1] et, à 13,6 % les adolescents du secondaire[2], qui ne recoivent pas l'éducation physique à laquelle ils ont droit. Il semble que cette situation se détériore de plus en plus au primaire et que le nombre d'heures de cours d'éducation physique chute dramatiquement pour céder la place à des cours d'anglais et d'arts. Au niveau collégial, on a respecté, dans la presque totalité des collèges, les régimes pédagogiques, et les étudiant-e-s reçoivent, comme prévu, le minimum de 120 minutes de cours obligatoires d'éducation physique par semaine.

---

[1] MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, **Les régimes pédagogiques, Rapport annuel sur l'application et l'applicabilité**, Septembre 1990, page. 11.

[2] MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, op. cit.

Il ne faut pas s'étonner si les jeunes Québécois et les jeunes Québécoises, de 10 à 19 ans, sont, parmi les écoliers canadiens, ceux qui sont les moins actifs: 46,5% ne pratiquent pas régulièrement d'activité physique, alors que ce pourcentage n'est que de 18% en Colombie-Britannique et de 37% dans les Maritimes[3]. Il faut dire que le nombre moyen d'heures de cours obligatoires d'éducation physique par semaine, pour les jeunes de 5 à 19 ans, se situe seulement à 1,93 heure par semaine au Québec, comparativement à 2,64 en Ontario, 3,29 en France, 5,61 en Suède, 2,78 au Japon, 1,79 en Finlande et 2,42 en Allemagne (voir annexe A)[4].

L'enseignement de l'éducation physique est d'autant plus important, que l'école, l'écoute de la télévision, l'utilisation de l'ordinateur et des jeux vidéo favorisent la sédentarité chez les jeunes de 10 à 19 ans. De plus, au delà de 50% des étudiants travaillent et n'ont guère le temps de pratiquer des activités physiques en dehors des cours d'éducation physique Aussi, selon l'enquête condition physique Canada, la proportion de jeunes Canadiens en bonne condition physique chute radicalement entre l'âge de 12 à 20 ans, passant de 96% à 36%[5]. Le ralentissement brutal, à la fin de l'adolescence (entre 15-19 et 20-24 ans), de la pratique d'activités physiques d'intensité moyenne pendant les loisirs explique en grande partie cette situation[6].

De plus, comparativement aux adolescents de divers pays européens, ceux vivant au Canada souffrent davantage de maux de tête, d'estomac et de dos. Ils sont également plus enclins aux étourdissements et aux troubles du sommeil. Ils prennent davantage de médicaments, notamment des analgésiques et des somnifères; ils se sentent davantage seuls et éprouvent des difficultés dans leurs relations avec leurs parents et leurs pairs[7].

---

3 CONDITION PHYSIQUE ET SPORT AMATEUR, **L'activité physique et les jeunes au Canada**, 1983.Conseil des Affaires sociales et de la famille, **Le point sur les habitudes de vie: l'activité physique**, 1985, page 43.

4 **Note**: un document plus élaboré suivra, LAROUCHE, René, RICHARD, Pierre, ROY, Jean, FAUCHER, Normand et Luc CHIASSON, **L'enseignement de l'éducation physique dans certains pays**, 1992.

5 CONDITION PHYSIQUE et SPORT AMATEUR, **Condition physique et mode de vie**, 1983.

6 STEPHENS, T., CRAYG, C.L., **Faits saillants de l'enquête Campbell**, Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, Ottawa, 1988, 125 pages.

7 KING, A.C., COLES, B.B., Santé et Bien-être Canada, **Nos jeunes, leur santé**, Ottawa, 1992, 202 pages.

Au cours des trente dernières années, l'enseignement de l'éducation physique a été institutionnalisé, des infrastructures municipales, scolaires et privées ont été mises en place, et des éducateurs et éducatrices physiques ont été formés au niveau universitaire. Nous avons, en partie, rattrapé l'immense retard que nous accusions dans ce domaine par rapport aux sociétés occidentales industrialisées.

Les résultats commencent à peine à se faire sentir. Les Québécois et les Québécoises sont de plus en plus sensibilisés à l'égard de leur santé et de leur mieux-être. En ce qui concerne la pratique d'activités physiques, nous avons fait des progrès étonnants. En effet, si en 1973, seulement 18% des Québécois et des Québécoises s'adonnaient régulièrement à des activités physiques, ce pourcentage s'élève maintenant à 48%. Il s'agit là d'un progrès très encourageant, **mais non encore satisfaisant**. Il reste beaucoup à faire pour qu'on intègre des activités physiques dans l'horaire quotidien, sans oublier qu'il y a encore environ 50% de notre population, qui ne pratique pas régulièrement des activités physiques. Compte tenu du fait que les Québécois et les Québécoises constituent la population la moins active au Canada[8],il ne faut donc pas s'étonner qu'au-delà de 50% des hommes et plus de 60% des femmes du Québec n'ont pas le niveau recommandé, ou souhaitable, de condition physique[9]. L'enquête Campbell fait également ressortir qu'il existe un lien entre l'aide du milieu et le degré d'activité physique pratiquée. Cette aide s'avère importante autant pour commencer un programme d'exercices que pour le maintenir[10].

Cette réalité devrait faire réfléchir ceux et celles qui souhaitent que l'on accorde moins de temps à l'enseignement de l'éducation physique au niveau collégial ainsi qu'à tous les niveaux. Cet état de fait devrait plutôt les inciter à supporter une approche globale et intégrée de promotion de la santé, du loisir actif et du bien-être à travers l'éducation physique quotidienne de qualité en milieu scolaire.

---

[8] CONSEIL DES AFFAIRES SOCIALES et DE LA FAMILLE, **Le point sur les habitudes de vie: l'activité physique**, 1985, page 8.
[9] CONSEIL DES AFFAIRES SOCIALES et DE LA FAMILLE, *op. cit.*, page 55.
[10] STEPHENS, T., CRAYG, C.L.,*op. cit.*, page 39.

PARTIE 2

L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SA CONTRIBUTION AU VIRAGE PRÉVENTIF

2.1 L'ÉTAT DE SANTÉ DES QUÉBÉCOIS ET QUÉBÉCOISES[11]

Même si des progrès considérables ont été réalisés au cours des vingt dernières années, le bilan de santé des Québécois et des Québécoises n'est pas encore satisfaisant [12]. Les exigences s'élèvent à mesure que se précisent nos connaissances des mécanismes d'adaptation de l'homme à son environnement et que se développent de nouvelles sensibilités pour une meilleure qualité de vie.

Sans vouloir tracer les grandes lignes de ce bilan de santé, nous voulons souligner certains problèmes, en raison de leur incidence sur la santé de notre population ainsi que sur les finances de l'État [13]. Cela est d'autant plus nécessaire que l'enseignement de l'éducation physique et la pratique régulière et modérée d'activités physiques, permettent de réduire de façon significative certains facteurs de risque qui engendrent ou aggravent ces problèmes (voir annexe B).

---

[11] **Note**: plusieurs catégories du corps médical appuient la position des éducateurs et éducatrices physiques et dénoncent l'avis du Conseil des collèges de réduire de 4 à 2 les cours obligatoires d'éducation physique offerts à ce niveau d'enseignement (annexe C).

[12] **Note**: La santé et le bien-être ne sont plus perçus aujourd'hui simplement comme l'absence de maladie et de problèmes sociaux; ils désignent plutôt «la capacité physique, psychique et sociale d'une personne d'agir dans son milieu et d'accomplir les rôles qu'elle entend assumer, d'une manière acceptable pour elle et pour les groupes dont elle fait partie. Réf:.loi sur les Services de Santé et les Services sociaux, 1991, chapitre 42.

[13] **Note**: On ne peut plus demander à la société d'investir davantage au budget de la santé.

2.1.1 Les maladies cardio-vasculaires

En plus d'être la principale cause de décès dans la population [14], les maladies cardio-vasculaires sont la principale cause de restriction temporaire des activités (dont l'activité professionnelle) et la deuxième cause de restriction permanente chez les 45 à 65 ans[15].

Les maladies de l'appareil circulatoire sont responsables de 16,8 % des dépenses publiques de santé et occasionnent des pertes économiques de l'ordre de 1 milliard de dollars par année[16].

Or, une pratique régulière d'exercices est associée à une diminution du risque de maladies cardiaques [17 18 19 20 21 22].

Chez l'adulte, le problème majeur, à l'origine de ces maladies provient de l'athérosclérose. Parmi les facteurs de risque qui affectent l'athérosclérose, les principaux sont: l'hypertension artérielle, le tabagisme, l'hypercholestérolémie et

---

14 LEVASSEUR, M., **Des problèmes prioritaires**, Conseil des Affaires sociales et de la Famille, Collection La Santé des Québécois, 1984.

15 DILLARD, S., **Durée ou qualité de vie**, Collection La Santé des Québécois, Gouvernement du Québec, 1983.

16 CONSEIL DES AFFAIRES SOCIALES ET DE LA FAMILLE, **Objectif: santé, Rapport du comité d'étude sur la promotion de la santé**, Août 1984, pages 55-57.

17 AMERICAN HEART ASSOCIATION, **Statement on Exercise, Benefits and recommendations for physical activity programs for all American**, Circulation, 86;1, pages 334-344, 1992.

18 DONAHUE, R.P., ABBOT, R.D., REED, D.M., et YANO, K., **Physical Activity and coronarry heart disease in middle-aged and elderly men: the Honolulu heart program**, American Journal of Public Health, 78, pages 683-686, 1988

19 EUROPEAN ATHEROSCLEROSIS SOCIETY, **Strategies for the prevention of coronary heart disease: A policy statement of the European Atherosclerosis Society.** European Heart Journal, 8, pages 77-78, 1987.

20 MORRIS, I.N., PALLARD, R., EVERITT, M.G. et CHAVE, S.P.W., **Vigourous, exercise in leisure time:protection against coronary heart disease.** Lancet, december 6, pages 1207-1210, 1980.

21 PAFFENBARGER, R.S., HYDE, R.T., WING, A.L. et HSIEH, C.C., **Physical activity, all-cause mortality, and longivity of college alumni**, New England Journal of Medecine, 314, pages 605-613, 1986.

22 SALONEN, J.T., SLATER, J.S., TUOMILEHTO, J. et RAURAMAA, R., **Leisure time and occupational physical activity: Risk of death from ischemic heart disease**, American Journal of Epidemiology, 127, pages 87-95, 1988.

l'hypertriglycéridémie, le diabète sucré, **le manque d'activités physiques** ainsi que la tension anxieuse et émotive[23].

Lors de la première conférence internationale en santé cardio-vasculaire qui s'est tenue en Colombie Britannique, en mai dernier, et qui regroupait plus de 700 spécialistes de 9 pays différents, on a affirmé avoir des preuves, que l'athérosclérose est un processus qui peut commencer au cours des 10 premières années de la vie. On a maintenant la certitude qu'il y a une relation entre les facteurs de risque de maladies cardio-vasculaires chez les enfants et les problèmes que l'on retrouve chez les adultes[24]. Pour prévenir ces maladies, il faut éduquer les enfants, aux bonnes habitudes de vie et ce, à tous les niveaux scolaires, de la maternelle au collégial.

La déclaration de Victoria présente quatre cibles susceptibles de réduire substantiellement les maladies cardio-vasculaires et les accidents cérébraux:

— L'amélioration des habitudes alimentaires;
— L'élimination du tabagisme;
— **L'augmentation de la pratique de l'activité physique**;
— L'amélioration de l'environnement psycho-social des individus.

2.1.2 La graisse corporelle, l'embonpoint et l'obésité

Nous le savons, les Québécois et les Québécoises ont de mauvaises habitudes alimentaires; ils mangent des aliments trop gras et trop riches en calories, et plusieurs sont sédentaires. Par conséquent, 9% souffrent d'obésité, et 28 % accusent un excès de poids dont les conséquences directes et indirectes se font sentir sur l'état de santé et la qualité de vie de ces gens[25].

---

23 CONSEIL DES AFFAIRES SOCIALES ET DE LA FAMILLE, **Objectif: santé, Rapport du comité d'étude sur la promotion de la santé**, Août 1984, page 67.
24 CONFÉRENCE INTERNATIONALE EN SANTÉ CARDIO-VASCULAIRE, **La déclaration de Victoria**, Victoria, Mai 1992.
25 SANTÉ QUÉBEC 1987. **Et la santé, ça va?**, 1988, page 38.

Le «marché de la graisse» est estimé à 850 millions de dollars annuellement au Québec, sans compter les conséquences directes et indirectes que cette obésité entraîne sur les coûts de soins de santé des Québécois et Québécoises[26].

L'activité physique, combinée à un régime alimentaire équilibré sont efficaces pour contrôler le taux de graisse corporelle et l'embonpoint[27]. Évidemment, plus l'excès de graisse est important, comme c'est le cas pour l'obésité, plus la diète est efficace. Cependant, l'activité physique, continue et modérée, demeure un moyen privilégié pour améliorer le système cardio-vasculaire et favoriser le bien-être psychologique[28].

La corporation professionnelle des médecins du Québec[29] reconnaît que le traitement de l'obésité nécessite un travail d'étroite collaboration avec des diététistes, des psychiatres ou des psychologues, des infirmières ou des **éducateurs physiques** versés dans ce domaine.

2.1.3 Les maux de dos

Les personnes qui souffrent de maux de dos connaissent des restrictions d'activités physiques qui affectent leur qualité de vie. En 1988, les maux de dos ont coûté plus de 300 millions de dollars à la CSST [30] [31]. De plus, le temps perdu par les individus, cause une perte de productivité (difficile à mesurer) qui peut réduire la compétitivité des entreprises, en plus, d'augmenter le coût des primes d'assurances.

---

[26] GIRARD-SOLIMITA, M., *Le marché de la graisse: 850 millions au Québec*, **Le Journal de Québec**, 6 juin, 1990, page 24.

[27] PACY, P.J., WEBSTER, J., GARROW, J.S., *Exercise and obesity*, Sports Medecine, 1986, 3: 89-113.

[28] D'AMOURS, YVAN, **Activité physique, Santé et Maladie**, Québec/Amérique, 1988, pages 79-81.

[29] CORPORATION PROFESSIONNELLE DES MÉDECINS DU QUÉBEC, **L'obésité: diagnostic, classification et traitement. Mise à jour des notions et des principes**, novembre 1988, page14.

[30] INTERVENTION, *Programme d'évaluation de rééducation de la CSST, Les mots de dos chroniques*, décembre 1990, page 3.

[31] **Note**: Ce calcul ne tient pas compte des blessures au dos qu'on aurait pu se faire en dehors du travail.

Les maux de dos, qui représentent plus du quart de toutes les lésions professionnelles, sont dus, à 80%, à des déficiences musculo-squelettiques, au stress et à la tension[32].

À cet égard, les cours d'éducation physique contribuent à aider les jeunes adultes à développer des attitudes et des habitudes qui permettent de prévenir ce mal ainsi que le nombre de blessures au dos.

2.1.4 Les accidents sportifs et autres

Si l'on peut se réjouir de l'augmentation du pourcentage de notre population qui s'adonne à la pratique d'activités physiques il faut par contre déplorer que, seulement pour l'année 1987, pas moins de 239,000 personnes ont consulté un professionnel de la santé à la suite d'un accident survenu lors de la pratique d'activités physiques, sportives ou récréatives libres, 5 478 furent hospitalisées, et 186, sont décédées. Les coûts directs et la perte de productivité causée par ces accidents sont évalués, à 184 millions de dollars[33].

L'efficacité et l'efficience de la technique du geste utilisé, ainsi que la prévention et la sécurité lors de la pratique d'activités physiques, font partie de l'enseignement de l'éducation physique. Les éducateurs et éducatrices physiques souscrivent à l'objectif, fixé par la Régie de la sécurité dans les sports, de réduire de 15%, d'ici l'an 2000, les taux de décès, d'hospitalisations et de traumatismes mineurs résultant de la pratique d'activités physiques[34].

La pratique de l'activité physique, parce qu'elle développe la force,l'endurance et la flexibilité musculaire, peut également aider à réduire le nombre de blessures et d'accidents causés au travail ou ailleurs par un système musculaire déficient[35]. Les cours d'éducation physique scolaires ainsi que ceux de niveau collégial

---

32 D'AMOURS, YVAN, op. cit., page 111.

33 RÉGIE DE LA SÉCURITÉ DANS LES SPORTS, *Plan stratégique pour un sport plus sécuritaire d'ici l'an 2000*, **Le Sécuritaire Plus**, 1992

34 RÉGIE DE LA SÉCURITÉ DANS LES SPORTS, *op. cit.*

35 McGINNIS, J. MICHAEL, *The public health burden of sedentary lifestyle*, **Medecine and Science in Sports and Exercice**, Vol. 24, No 6, 1991, page S197.

peuvent préparer efficacement et spécifiquement les étudiants, notamment à travers une approche programme, aux exigences physiques de leur futur travail [36].

2.1.5 La restriction d'activités chez les personnes âgées

En 1961, les personnes âgées de 65 ans et plus ne représentaient que 5,8% de notre population. En 1991, ce pourcentage s'élevait à 10%, en 2006, il sera de 14% et en 2040, les aînés compteront pour 27% de notre population. Il s'agit donc d'une tendance lourde dont il faut tenir compte.

Ce ne sont pas évidemment les personnes âgées, en elles-mêmes, qui font problème, mais la restriction d'activités physiques qui atteignait sérieusement 30,5% des hommes et 38% des femmes, en 1980 [37]. Cette perte d'autonomie hypothèque lourdement la qualité de la vie de ces personnes, les obligent souvent à une vie institutionnelle dispendieuse, pour elles et pour la société. On peut même avancer l'hypothèse que la restriction d'activités physiques risque de compromettre la désinstitutionnalisation qui a été amorcée.

La pratique d'activités physiques adaptées peut avoir une incidence significative sur l'autonomie corporelle des aînés. Il est démontré que cette pratique ralentit le processus de vieillissement, notamment des facultés intellectuelles. L'activité physique régulière et modérée est un facteur déterminant dans le maintien et l'amélioration de l'autonomie des personnes âgées. À titre d'exemple, la perte d'autonomie fonctionnelle est retardée de plus de 7 ans pour les personnes qui font de l'exercice physique[38].

---

[36] **Note**: très peu de programmes du niveau collégial ont analysé les exigences physiques du travail auxquelles ils préparent le cégépien. Encore moins de programmes intègrent à leur formation des cours pour préparer le futur travailleur à ces exigences physiques, souvent, très spécifiques.

[37] CONSEIL DES AFFAIRES SOCIALES ET DE LA FAMILLE,**Durée ou qualité de la vie**, 1983, page 25.

[38] **Note**: voir lettre d'appui des la Conférence Québécoise des Responsables Universitaires en Éducation Physique (annexe C).

Il importe de donner le plus tôt possible, aux enfants et aux jeunes adultes, le goût et l'habitude de la pratique régulière de l'activité physique, afin qu'ils demeurent physiquement actifs le reste de leur vie.

2.1.6 Le mal de vivre

Il semble bien que notre société connaît des problèmes dont l'ampleur est sans précédent: stress, burn out, décrocheurs, drogue, violence, suicide, etc. sont des mots qui reviennent quotidiennement dans l'actualité et nous rappellent que de nombreux Québécois et Québécoises ont le mal de vivre. Au Québec, le taux de suicide chez les jeunes est plus élevé que dans l'ensemble des provinces canadiennes. Certains parlent même d'un véritable climat de détresse chez les jeunes[39]. Entre 1950 et 1980, le taux de suicide pour les 15 à 24 ans a été multiplié par 9 [40]. En 1990, on a évalué que pour un suicide commis dans la tranche des 25-24 ans, il y a eu 200 tentatives. L'isolement, le repli sur soi-même et la démission sont parmi les principaux facteurs de risques.

Ces problèmes, qu'on associe à la santé mentale, représentent environ 20% (1,6 milliards de dollars) des dépenses de santé au Québec[41].

Les cours d'éducation physique, la participation à des activités physiques, ainsi que la pratique d'activités plus spécifiques à la relaxation et à la gestion du stress contribuent à améliorer la santé mentale des étudiants en les aidant à créer des réseaux d'ami-e-s qui peuvent servir de groupe de support lorsque nécessaire ou à leur apporter certains bienfaits psychologiques: confiance accrue, sentiment de bien-être, diminution de l'anxiété et de l'attitude dépressive, et amélioration de l'activité intellectuelle[42] [43].

---

[39] COUDÉE-LORD, M., *Une étude vient confirmer la détresse des jeunes*, **Le Journal de Québec**, 9 juillet 1992, page 46.

[40] CONSEIL DES AFFAIRES SOCIALES ET DE LA FAMILLE, **Objectif: santé, Rapport du comité d'étude sur la promotion de la santé**, Août 1984, page 36.

[41] CAMIRAND, FRANÇOIS, Conseil des affaires sociales et de la famille, **Les coûts de la maladie au Québec en 1980-1981**, Québec, Éditeur officiel du Québec, 1983, 50 pages (coll. La santé des Québécois).

[42] HUGUES, J.R., *Psychological effects of habitual aerobic exercice: a critical review*, **Preventive Medecine**, 1984, 13: pages 66-78.

L'éducation physique est perçue, reconnue, comme un élément de support, de toute première importance, pour favoriser l'intégration des étudiants et des étudiantes à la vie collégiale (dans leur programme et dans le milieu social). L'enseignement de cette discipline favorise l'atteinte d'un meilleur niveau de santé physique, mentale et sociale. Elle constitue une réponse concrète aux grandes orientations proposées par le Conseil des collèges au sujet de l'état et des besoins de l'enseignement collégial[44]. Enfin, elle peut jouer un rôle significatif et important pour lutter contre la violence, le sexisme, le racisme, etc.

2.2 LE VIRAGE PRÉVENTIF

L'amélioration de l'état de santé de la population passe par un rehaussement de la qualité de vie. La pratique d'activités physiques y contribue de façon importante et significative.

D'après le rapport Rochon[45], les quatre grandes catégories de facteurs qui déterminent l'état de santé sont: les facteurs biologiques, les habitudes de vie, les conditions environnementales et l'organisation des systèmes de soins. La pratique de l'activité physique est l'une des habitudes de vie dont l'apport et l'impact sont universellement reconnus sur le plan de la santé et du bien-être.

> *La pratique régulière d'une activité physique a généralement pour effet de réduire les risques de maladies cardio-vasculaires, de maintenir le poids et de renforcer le fonctionnement des articulations (tendons et ligaments) et des muscles. Elle a également un effet bénéfique sur les niveaux de stress, d'anxiété, de dépression, d'insomnie et de fatigue. Cette habitude de vie est généralement associée à une alimentation équilibrée et à une faible consommation d'alcool et de tabac, ce qui multiplie son potentiel préventif* [46].
>
> *Le maintien et l'amélioration de la qualité de la vie deviennent des objectifs de premier plan pour le monde de la santé et pour l'ensemble de la société* [47].

---

[43] MORGAN, W.P., GOLDSTON, S.E., **Exercices and Mental Health**, Hemisphere Publishing Corporation, Washington, 1990, 210 pages.

[44] CONSEIL DES COLLÈGES, *La réussite, les échecs et les abandons au collégial, L'état et les besoins de l'enseignement collégial*, **Rapport 1987-1988**, juin 1988, page 63.

[45] ROCHON, J., **Rapport de la commission d'enquête sur les services de santé et les services sociaux**. Les Publications du Québec, 1988.

[46] Rochon, J., *op. cit.*,page 70.

[47] Rochon, J., *op. cit.*, page 47.

Dans une perspective de promotion de la santé, il apparait donc pertinent de favoriser une pratique d'activité physique plus régulière et plus sécuritaire et de faire acquérir cette habitude lors des années scolaires puisqu'il est démontré que les adultes actifs ont d'abord été des élèves actifs.

Si on ne peut demander à la société d'investir davantage dans le budget de la santé, et plus particulièrement dans les soins de santé, on se doit de mieux utiliser les groupes d'intervenants déjà en place qui ont un impact réel sur la santé préventive et, plus particulièrement, sur les principaux facteurs de risque qui affectent la santé, soit: les mauvaises habitudes alimentaires, le tabagisme, **le manque d'activité physique** et les problèmes d'environnement psycho-social[48].

Nous prenons pour acquis que la volonté du gouvernement de prendre le virage préventif est sérieuse et que, compte tenu des coûts humains, sociaux et financiers des soins curatifs de santé, l'approche préventive est sans aucun doute celle qui donnera, à court, moyen et long terme, les meilleurs résultats sur la qualité de vie des Québécois et des Québécoises.

L'impact que l'habitude de la pratique régulière d'activités physiques a sur le maintien et l'amélioration de la santé est de mieux en mieux connu. Selon des études américaines portant sur les dépenses de santé et les facteurs qui exercent une influence majeure sur celle-ci, il ressort que 90% des dépenses sont affectées au système de soins qui contribue à réduire de 11% la morbidité. Tandis qu'on consacre seulement 1,5% des budgets aux facteurs «style de vie», malgré le fait que sa contribution potentielle à la réduction de la morbidité se situe à 43% [49].

---

[48] CONFÉRENCE INTERNATIONALE EN SANTÉ CARDIO-VASCULAIRE, **La Déclaration de Victoria**, Victoria, Mai 1992.

[49] DEVER, G.E.A., *And Epidemiological Model for Health, Policy Analysis*, **Soc. Ind. Res.**, 1976, Vol. 2. page 465.

Contribution potentielle à la réduction de la mortalité	Facteurs qui influencent l'état de santé	Affectation annuelle des dépenses de santé aux États-Unis
27%	BIOLOGIE HUMAINE	7,9%
19%	ENVIRONNEMENT	1,6%
43%	STYLE DE VIE	1,5%
11%	SYSTÈME DE SOINS	90%

Figure 1: Comparaison entre les facteurs qui influencent le niveau de santé des américains et le pourcentage des dépenses allouées pour la prévention, les soins et l'indemnisation.

Il apparaît clairement que certains déterminants qui exercent une incidence majeure sur l'état de la santé se trouvent, en grande partie, dans les pratiques culturelles d'ordre corporel (alimentation, sommeil, activités physiques, etc.). D'où l'importance de faire acquérir aux jeunes des habitudes de vie saines qu'ils conserveront leur vie durant.

En ce qui concerne la pratique d'activités physiques, il a été démontré[50] que les gens actifs n'ont pas les mêmes habitudes de vie que les personnes inactives. Elles sont généralement plus autonomes et plus soucieuses de leur santé et de leur qualité de la vie; elles portent plus d'attention à leur alimentation, à leur sommeil, à leur environnement et elles évitent les habitudes qui pourraient être, nuisibles ou néfastes pour la santé.

L'activité physique régulière est essentielle à une croissance et à un développement harmonieux de l'enfant. Les enquêtes montrent que les jeunes les plus actifs fument moins, s'alimentent mieux, et de façon générale, discernent mieux les habitudes de vie favorables à leur bien-être et leur santé que les jeunes moins actifs. On sait par ailleurs, que l'habitude d'être actif physiquement durant la vie adulte est influencée par les expériences vécues au

50 McGINNIS, J. MICHAEL, *The public health burden of sedentary lifestyle*, **Medecine and Science in Sports and Exercice**, Vol. 24, No 6, 1991, page S197.

cours de l'enfance et de l'adolescence. Par conséquent, la pratique quotidienne de l'activité physique chez les jeunes est susceptible de favoriser l'intégration de cette habitude dans leur mode de vie, favorisant ainsi le maintien d'une bonne santé tout au cours de la vie[51].

Les résultats d'une enquête provinciale portant sur les besoins de santé des élèves du collégial[52] démontrent que:

82,8% des étudiants sont intéressés à mieux connaître les facteurs influençant la santé.

69,2% des étudiants sont favorables à l'idée d'acquérir des renseignements concernant la santé.

64,2% des étudiants aimeraient compter sur les collèges pour connaître l'état de leur condition physique.

76.1% des étudiants aimeraient connaître les moyens pour mieux relaxer.

Aucune institution ne peut remplacer l'**encadrement scolaire** [53] [54] pour atteindre ces objectifs et l'éducation physique est certes la discipline qui contribue le plus à l'acquisition d'habitudes de vie saines et actives.

Les cours d'éducation physique dispensés à tous les niveaux du système scolaire visent à développer des attitudes positives, en fournissant aux étudiant-e-s la possibilité d'apprendre et de développer de nouvelles habiletés motrices. Ils permettent également de pratiquer une grande variété d'activités physiques qui permettent à tous, même aux moins adroits, d'apprendre et de pratiquer, sans risque d'être éliminés par les plus habiles. En accordant moins d'importance aux activités sportives d'élimination ou de sélection, ou en les transformant pour les rendre plus coopératives, les cours d'éducation physique, permettent à

---

51 CONSEIL DES AFFAIRES SOCIALES ET DE LA FAMILLE, *Avis sur l'activité physique: un outil au service de la santé*, Bibliothèque nationale du Québec; 1987, pages 18 et 19.

52 DGEC ET FÉDÉRATION DES CÉGEPS, **Les besoins de santé des élèves du collégial (analyse globale)**, juin 1983.

53 TOUSIGNANT, M., *La santé des jeunes au Canada, Bilan, tendances et aspects psychosociaux*, **Secrétariat d'État**, mars 1985, page 15.

54 CONSEIL DES AFFAIRES SOCIALES ET DE LA FAMILLE, **L'activité physique: un outil au service de la santé**, mai 1987, page 17.

l'**ensemble de la population étudiante**, de connaître et d'expérimenter les bienfaits de l'exercice physique, de développer des comportements responsables axés sur l'éducation et la santé et qui leur seront utiles durant toute la vie[55].

L'éducation physique a donc un rôle significatif et très important à assumer dans le contexte d'une approche préventive de santé. Les éducateurs et éducatrices physiques, non seulement au niveau collégial, mais à tous les niveaux d'enseignements, sont très conscients de leur responsabilité à cet égard et appuient déjà, par leur expertise et par leurs actions, toute mesure préventive visant à solutionner les problèmes décrits brièvement dans cette problématique.

Nous considérons que l'enseignement de l'éducation physique, ainsi que la pratique de l'activité physique, représentent des moyens privilégiés pour favoriser l'atteinte de certains objectifs de la politique de la santé et de bien-être annoncée par le gouvernement du Québec , en juin 1992 [56].

Dans l'optique de cette politique québécoise et des tendances nord-américaines[57], la Confédération des éducateurs et éducatrices physiques du Québec, y compris ses membres qui œuvrent au niveau collégial, sont conscients qu'ils/elles peuvent apporter, avec les autres intervenants de la santé, une contribution importante et significative à l'atteinte des objectifs suivants d'ici l'an 2000 (voir annexe D):

---

55 **Note:** ces objectifs de l'éducation physique scolaire québécoise sont partagés par l'American Heart Association. Pour plus de détails, voir, FLETCHER, GERALD, F. *et al., AHA Scientific Council, Statement on Exercice,Benefits and recommendations for Physical Activity Programs for All Americans*, dans **Circulation**, Vol. 86, No 1, July 1992, page 342.

56 MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX, **La politique de Santé et Bien Être pour les dix prochaines années au Québec**,1992.

57 **Note:** plusieurs des objectifs proposés sont en accord avec ceux que s'est fixé l'Office of Disease Prevention and Health Promotion, Public Health Service, U.S. Department of Health and Human Services.

1- Diminuer de 30 % le nombre de morts causées par les **maladies cardio-vasculaires**[58]

2- Diminuer de 8% le nombre de cas d'**excès de poids** de la population

3- Diminuer de 15% le taux de décès, d'hospitalisation et de **traumatismes mineurs** résultant de la pratique d'activités sportives au Québec[59].

4- Diminuer la consommation abusive de **drogues et d'alcool** [60].

5- Réduire de 10% la prévalence des **maux de dos**[61]

6- Réduire l'incidence des **maladies transmises sèxuellement**[62].

7- Augmenter de 10% la **pratique régulière de l'activité physique** chez l'ensemble de la population québécoise.

8- Diminuer le nombre de personnes ayant un **mode de vie sédentaire**.

9- Augmenter de 5% chez les hommes et de 10% chez les femmes la **condition physique** souhaitable des québécois et québécoises.

10- Augmenter le temps de **cours obligatoires d'éducation physique** à tous les niveaux du système scolaire.

Pour atteindre ces objectifs, il importe que les commissions scolaires et les collèges respectent le régime pédagogique actuel et accordent plus d'importance aux habitudes de vie des étudiants et étudiantes, notamment en leur facilitant l'apprentissage d'une multitude d'activités physiques à l'intérieur des cours d'éducation physique en introduisant davantage de contenu sur l'éducation à la santé ainsi qu'en favorisant l'instauration d'une éducation physique quotidienne de qualité (voir annexe E).

---

58 MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DU QUÉBEC, **Politique de la santé et du bien-être**, juin, 1992.

59 RÉGIE DE LA SÉCURITÉ DANS LES SPORTS, *Plan stratégique pour un sport plus sécuritaire d'ici l'an 2000*, **Le sécuritaire plus**, 1992.

60 MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DU QUÉBEC, **La politique de la santé et du bien-être**, juin, 1992.

61 MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DU QUÉBEC, *op. cit.*

62 Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, *op. cit.*

PARTIE 3

L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SA CONTRIBUTION À LA FORMATION FONDAMENTALE ET MULTIDIMENSIONNELLE

3.1 LA FORMATION FONDAMENTALE

Une formation fondamentale qui se doit de favoriser le développement multidimensionnel de la personne.

Si au Québec, comme aux États-Unis et ailleurs dans le monde, on ne parvient pas à s'entendre sur une définition du concept de formation fondamentale, c'est qu'on oppose, en général, deux approches complémentaires, i.e.: formation personnelle (développement intégral de la personne dans ses dimensions intellectuelle, affective, sociale, physique et morale), et la formation professionnelle (acquisition des assises, concepts et principes de base ainsi que des savoirs, savoir-être et savoir-faire qui permettent d' accéder au marché du travail ou à l'université).

Le règlement actuel sur le régime pédagogique des études collégiales précise que:

> *La formation fondamentale se définit d'abord par son extension: elle entend contribuer au développement intégral de la personne dans toutes ses dimensions; à ce titre, elle recourt à des moyens qui peuvent dépasser le champ des activités strictement pédagogiques. Mais la formation fondamentale se caractérise surtout par sa profondeur: elle vise à faire acquérir les assises, les concepts et les principes de base des disciplines et des savoir-faire qui figurent au programme de l'étudiant, quelque soit son orientation. C'est en cela que la formation fondamentale se distingue de la formation générale qui, elle, s'acquiert à même la fréquentation d'un large éventail de disciplines et de techniques*[63]

Le Conseil des collèges propose de changer cette définition et de la remplacer par une approche axée essentiellement sur la dimension intellectuelle, tout en

---

63 MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, **Édition commentée du Règlement sur le régime pédagogique du collégial**, L.R.Q., c. C-29, a.18, 1984, page 7.

soulignant «que les autres aspects de ce développement (émotivité, santé, bien-être personnel) ne doivent pas être négligés dans les divers aspects de la vie collégiale, mais qu'ils ne pourront occuper le premier rang»[64].

Ces deux approches ou définitions de la formation fondamentale s'inspirent d'une conceptualisation différente de la raison d'être des institutions d'enseignement, ainsi que des besoins de l'étudiant-e et de ceux du futur travailleur. Si la proposition du Conseil des collèges formulée en 1992, était acceptée, cela aurait comme conséquence d'établir une dichotomie entre la dimension intellectuelle et les autres dimensions de la personne. L'enseignement au niveau collégial n'accorderait plus la priorité à la recherche et à la poursuite d'un développement global, équilibré et intégré de l'étudiant par les différentes catégories d'intervenants et il ne répondrait plus à l'ensemble des besoins de formation de l'être humain, sur les plans personnel et professionnel de même qu'individuel et social.

Un cégep qui se reconnaîtrait comme principale compétence celle de procurer aux étudiant-e-s une formation essentiellement intellectuelle, accepterait en quelque sorte son incapacité ou son manque de compétence à remplir sa mission sociale d'institution d'enseignement, vouée aussi à la formation fondamentale et multidimensionnelle des jeunes adultes.

La formation de base se doit de favoriser le développement global de l'étudiant-e tout en facilitant son intégration à différents milieux de vie physiques et humains. En privilégiant cette approche, chaque individu ayant fréquenté le cégep serait en mesure de pouvoir mieux répondre aux exigences immédiates et futures de sa vie en société (à titre d'étudiant-e, de citoyen-ne, de parent, etc.), ainsi qu'à celles qu'il rencontrera sur le marché du travail. Si le cégep ne se préoccupe pas de répondre à l'ensemble de ces besoins, sur le plan personnel et professionnel, aucune institution sociale ne sera en mesure d'atteindre ces objectifs de façon aussi efficace et efficiente.

---

[64] CONSEIL DES COLLÈGES, *L'enseignement collégial: des priorités pour un renouveau de la formation*, **Rapport sur l'état et les besoins de l'enseignement collégial**, 1992 pages 84-85.

Il y a place, au cégep, pour former le citoyen d'aujourd'hui et de demain puisque c'est aussi à ce niveau qu'il peut parfaire «ses compétences, son identité et son intimité[65]».

Cette étape de la vie du jeune adulte, doit aussi lui fournir l'occasion, de mieux développer, actuellement et ultérieurement, l'ensemble des compétences nécessaires à son mieux-être et à l'amélioration de la qualité de sa vie.

La définition, proposée par Jacques Laliberté [66], est celle qui convient le mieux à ce type d'orientation:

> *1- La formation fondamentale se définit par son extension: elle entend contribuer au développement intégral de la personne dans ses dimensions intellectuelle, affective, sociale et physique.*
>
> *2- La formation fondamentale vise à faire acquérir les assises, les concepts et les principes de base des disciplines et des savoir-faire qui figurent au programme de l'étudiant, quelle que soit son orientation.*

Cette définition, qui s'apparente à celle préconisée par le Règlement sur le régime du collégial, utilise le terme «vise à» plutôt que «surtout» pour conceptualiser la formation fondamentale. L'approche préconisée par Laliberté permet de tenir compte aussi des caractéristiques et des ressources de chaque cégep, tout en leur laissant davantage de marge de manœuvre pour répondre aux besoins généraux et particuliers des diverses catégories d'étudiants.

Selon le Conseil supérieur de l'éducation, la formation fondamentale se réfère à «l'ensemble des apprentissages essentiels (dans les savoirs et les connaissances

---

65 **Note**: voir à cet égard le modèle adapté de Erickson par Jean-Marie Morand, collège de Limoilou, 1982.

66 Cette définition de la formation fondamentale de Laliberté citée par Gadbois (1988), fait la synthèse des définitions retrouvées dans les textes suivants: **Le livre blanc sur les collèges** (1978), **l'Édition commentée du Règlement sur le régime du collégial** (1984) et **le Cadre de référence relatif aux programmes du collégial** (1984).

organisées, dans les habiletés et les capacités, dans les attitudes et les valeurs) ainsi qu'à un développement personnel continu et à une intégration dynamique dans la société[67]».

> *Ce concept intègre aussi les objectifs de la formation intégrale de la personne... de même que le champ culturel. Ainsi définie, la formation fondamentale intègre donc non seulement les fondements des connaissances et des habiletés, mais également des éléments de formation générale et de culture dans un champ disciplinaire[68].*

Si, l'ensemble des programmes offerts dans les cégeps du Québec, consacrent davantage d'énergies au développement de la dimension intellectuelle, nous estimons que cela se fera au détriment de l'ensemble des besoins et des intérêts des cégépiens et cégépiennes.

3.2 L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SA CONTRIBUTION À LA FORMATION FONDAMENTALE: LES BASES CONCEPTUELLES.

L'éducation physique a un rôle extrêmement important à jouer sur le plan de la formation fondamentale puisque sa raison d'être vise non seulement le développement d'un corps efficace et efficient, mais aussi et surtout une éducation globale au moyen de l'activité physique. Il importe que le ministère de l'Enseignement supérieur et de la Science accorde davantage d'importance aux cours obligatoires d'éducation physique, en raison de leur contribution particulière et unique, à la formation fondamentale et multidimensionnelle de la personne[69].

Comme c'est le cas pour la formation fondamentale, où une tête bien faite est préférable à une tête bien pleine[70], la véritable raison d'être de l'éducation

---

67 CONSEIL SUPÉRIEUR DE L'ÉDUCATION, *La formation fondamentale; et la qualité de l'éducation*, **Rapport 1983-1984 sur l'état et les besoins de l'éducation...** Québec, 1984, page 7.

68 FACULTÉ DES SCIENCES DE L'ÉDUCATION DE L'UNIVERSITÉ LAVAL; **Rapport du Comité sur la formation fondamentale;** 1989, page 23.

69 **Note:** voir à ce sujet le mémoire déposé par la CÉÉPQ au Conseil des collèges en 1991 et intitulé:«L'éducation physique dans les collèges du Québec, défis à relever d'ici l'an 2000», Éditions l'Impulsion

70 GOHIER CHRISTIANE; **La formation fondamentale, Tête bien faite ou tête bien pleine?** Montréal, Les Éditions Logiques; 1990, 398 pages.

physique dans le système scolaire vise d'abord et avant tout l'atteinte d'objectifs axés sur: 1) la formation multidimensionnelle et intégrée de la personne; 2) l'amélioration de sa santé globale; 3) l'apprentissage d'activités physiques pouvant être pratiquées de façon régulière, continue, modérée et sécuritaire, à tous les âges de la vie, ainsi que dans une variété d'environnements physiques et humains.

Il en est de même pour les objectifs ministériels d'éducation physique au niveau collégial (annexe F), qui ont été «jugés prioritaires et fondamentaux», par le ministre Claude Ryan, en 1988, puisqu'ils s'inscrivent dans l'histoire et la raison d'être de l'éducation physique et qu'ils sont susceptibles de générer des retombées positives tant au niveau individuel qu'institutionnel et sociétal.

3.2.1 La formation multidimensionnelle (physique, affective, intellectuelle, sociale et morale) et intégrée de la personne.

L'éducation physique joue un rôle essentiel dans le développement d'une personne. La formation intégrale d'un individu ne saurait être complète sans la présence de la dimension physique.

> *Il faut bien se rappeler que, toujours en vertu de l'étroite interdépendance des facultés au sein de la personnalité, toute action ou influence qui a pour effet de parfaire ou de diminuer directement la dimension physique, a pour effet, par des répercussions nécessaires et indissociables, de parfaire ou de diminuer toutes les autres dimensions de l'homme. C'est par là que l'Éducation physique rejoint le rôle de l'Éducation générale: la réalisation de l'homme dans toutes ses dimensions*[71].

Ce rôle, essentiel et puissant, que l'éducation physique est en mesure de jouer de façon efficace et efficiente à toutes les étapes de la vie, nécessite que l'on privilégie une approche humaniste puisque cette philosophie s'intéresse

---

71 ROY, ROCH, *L'éducation physique, outil de la pédagogie moderne*, Tiré du **Rapport de la Faculté des Arts de l'université de Montréal; cours secondaire classique: éducation physique**, avril, 1961.

particulièrement au développement et à l'épanouissement de toutes les dimensions de la personne. Pour que cette dernière soit en mesure de se développer de façon globale et équilibrée, il importe que les expériences qu'elle aura l'occasion de vivre durant les cours d'éducation physique ou lors de la pratique d'activités physiques, satisfassent des besoins fondamentaux, d'ordre physique, affectif, intellectuel, social et moral (p. ex.: besoin d'être en forme, d'aimer et d'être aimé, de développer son identité, de vivre des expériences heureuses, d'appartenir à un groupe, de vivre des expériences faisant appel à l'affirmation de soi, à la solidarité et au sentiment d'appartenance, de confronter ses idées de manière critique et objective, etc.). Outre cette possibilité de satisfaire, maintenant et dans le futur, des besoins essentiels à l'épanouissement de la personne, l'éducation physique humaniste accorde une importance particulière au fait que chaque individu est en constante interrelation avec une variété d'environnements physiques et humains.

3.2.2 L'éducation physique et le processus de socialisation.

Il faut reconnaître que l'éducation physique, en tant que puissant agent de formation et de développement de la personne, contribue de façon significative et importante à faciliter et à préparer les étudiant-e-s à participer activement à leur vie sociale et culturelle, présente et future[72].

En valorisant la qualité des rapports avec l'environnement physique et humain, et en misant sur l'autonomie et la responsabilité personnelle, l'éducation physique contribue aussi à mieux préparer l'individu à faire des choix plus éclairés.

L'adoption de modes de vie sains exige beaucoup d'autodiscipline, de capacité à se prendre en charge, d'autonomie et de satisfaction qui constituent des objectifs beaucoup plus importants que la stricte maîtrise d'habiletés physiques. Les programmes d'éducation physique ne se limitent pas seulement à l'acquisition de certaines habiletés physiques, tout comme l'enseignement du français ne se limite

---

[72] INSTITUT QUÉBÉCOIS DE RECHERCHE SUR LA CULTURE, **Les pratiques culturelles des québécois, Une autre image de nous-même**, 1986,page 323.

pas au seul apprentissage du vocabulaire. L'apprentissage d'activités physiques, sous l'égide d'éducateurs et d'éducatrices physiques compétent-e-s, contribue aussi à développer, chez les cégépiens et cégépiennes, cette variété d'aptitudes susceptibles de les aider à s'adapter de manière plus rapide, efficace et efficiente, aux nombreux changements, physiques et sociaux, actuels et futurs.

3.2.3 L'amélioration de la santé globale.

Les interventions des éducateurs et éducatrices physiques du collégial portent aussi, et de façon très spécifique, sur l'acquisition de saines attitudes et habitudes de vie, surtout celles où l'étudiant-e est délibérément porté-e à prendre des risques et sur lesquels il/elle peut exercer un certain contrôle tels: l'hygiène, l'alimentation, le sommeil, la toxicomanie, le tabagisme, etc., sujets qui sont de plus en plus traités dans les cours obligatoires d'éducation physique.

Les éducateurs et éducatrices physiques deviennent donc des intervenant-e-s privilégié-e-s en ce qui a trait à divers problèmes et besoins de santé (physique, mentale, sociale) auxquels les étudiant-e-s sont susceptibles d'être confrontés au niveau collégial.

3.2.4 Un apprentissage pour la vie

Durant les cours d'éducation physique, les étudiant-e-s développent des habiletés psycho-motrices qui les rendent aptes à exécuter des gestes de façon plus efficace, efficiente et sécuritaire. En plus d'être en mesure d'évaluer globalement et efficacement leurs capacités physiques, ils/elles ont aussi la possibilité d'être confronté à une variété d'expériences «vécues et senties [73]».

Puisque «apprendre à apprendre», est plus rentable et utile que la mémorisation mécanique d'informations, l'apprentissage de savoirs, de savoir-faire et de savoir-être en éducation physique devient à la fois plus significatif et profitable. Le/la

[73] HÉBRARD, ALAIN, **L'Éducation physique et sportive, Réflexion et perspectives**, Paris, coédition Revue STAPS et édition "Revue EPS", 1986, page 40.

cégépien-ne est en mesure de mieux se connaître, de mieux utiliser son potentiel, de mieux connaître les autres avec leurs différences individuelles, ainsi que de mieux connaître l'apport important que les diverses catégories d'activités physiques peuvent avoir sur sa capacité de s'adapter à une variété d'environnements physiques et humains.

Il importe donc, à cet égard, que l'accès à une variété d'activités physiques, fasse partie de la formation obligatoire lors de leur passage au cégep, afin de combler ou de parfaire la formation reçue au niveau primaire et secondaire, ainsi que de permettre à l'individu de s'exprimer, d'acquérir de nouveaux savoirs, savoir-faire et savoir-être, tout en développant davantage le goût de la pratique régulière, modérée et sécuritaire, d'activités physiques. Plus le nombre d'activités expérimentées par l'étudiant-e sera élevé, plus il/elle sera en mesure de faire des choix judicieux. Plus les cours d'éducation physique offerts aux cégépiens et cégépiennes seront variés durant leurs deux années de formation, plus la variété de situations d'apprentissage qu'ils/elles auront l'occasion de vivre favorisera une meilleure intégration dans diférents environnements physique et humain. Plus le rôle de l'éducation physique, par l'approche programme sera développé et intégré, meilleure sera l'adaptation corporelle durant les études et sur le marché du travail.

Enfin, en plus de contribuer de façon, directe et indirecte à l'acquisition d'attitudes et d'habitudes de vie saines, l'éducation physique apprend aux étudiant-e-s comment sélectionner les moyens et les ressources qui peuvent leur être utiles autant lors de leur passage au cégep, qu'au cours de leur vie d'adulte ou au moment de la retraite.

3.2.5 La qualité de l'enseignement de l'éducation physique, un élément essentiel à une formation fondamentale adéquate.

Les éducateurs et les éducatrices physiques ont la possibilité, ainsi que la capacité, d'utiliser les différentes activités physiques et pratiques corporelles ou sportives pour atteindre des objectifs généraux qui sont à la fois communs et intégrés à l'ensemble des cycles d'enseignement et qui peuvent contribuer à développer les multiples dimensions de l'être humain, tout en participant à sa formation fondamentale.

Ils/elles sont conscient-e-s du fait que plusieurs facteurs influencent le mieux-être et la qualité de vie actuelle et future des étudiant-e-s, et que la pratique libre de certaines activités physiques n'assure pas nécessairement, ni automatiquement, le maintien ou l'augmentation de leur niveau de santé.

PARTIE 4

L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SA CONTRIBUTION À LA VIE ÉTUDIANTE

Au moment de son passage au cégep, le jeune adulte se doit d'acquérir non seulement certaines habiletés sur le plan intellectuel, mais aussi de développer d'autres capacités et compétences, dans le but de développer les multiples dimensions de sa personnalité [74] [75].

L'étudiant-e finissant-e, «bien formé-e», devrait se caractériser par: 1) son sens des responsabilités; 2) ses rapports avec les autorités; 3) son autonomie; 4) et sa conscience de lui-même [76]. Ce profil de compétence se doit de répondre également aux exigences des employeurs [77], ainsi qu'à celles de la société québécoise actuelle et future.

Pour la cégépienne et le cégépien, cette recherche d'une meilleure connaissance de soi et de l'amélioration de l'ensemble de ses capacités vont de pair avec la recherche de son mieux-être et de sa qualité de vie.

L'enseignement de l'éducation physique qui valorise l'effort, l'initiative, l'amélioration de soi, la santé, le développement de la personne, l'occupation active des temps libres, etc., contribue à leur intégration actuelle et à une meilleure préparation au marché du travail.

---

[74] MORAND, J.-M., **Intégration de la personne et échec scolaire chez l'étudiant de niveau collégial**, Mémoire de maîtrise en Counseling, Université Laval, 1982.

[75] ERICKSON, E.H., **Identity, Youth and Crisis**, W.W. Norton et Company Inc., New York, 1968.

[76] MOISAN, MARIO, *Enseigner au cégep, c'est aussi pratiquer une pédagogie du développement*, **Pédagogie collégiale**, Février 1991, Vol. 4, n° 3.

[77] MCLAUGHLIN, MARYANN, *Profil des compétences relatives à l'employabilité: ce que les employeurs recherchent*, **Le Conference Board du Canada**, Rapport 91-92-F

4.1 DES FACTEURS QUI PEUVENT AFFECTER LA VIE, LA SANTÉ ET LA FORMATION DE L'ÉTUDIANT-E

Le jeune adulte qui fréquente le cégep est généralement âgé de 17 à 25 ans. Il vit une transition entre l'adolescence et l'âge adulte. Il habite généralement dans un endroit où les facteurs socio-économiques et culturels peuvent diminuer ou renforcer la difficulté d'être un jeune adulte. Le cégep peut être perçu comme un milieu qui favorise l'anonymat et l'individualisme, et où il faut se «hâter de sortir si l'on veut vivre». À l'opposé, le cégep peut représenter un milieu de vie agréable où l'étudiant-e peut participer activement et intensément à sa formation personnelle et professionnelle «en développant ou améliorant un ensemble de qualités physiques, psychologiques et sociales qui faciliteront son passage à la vie d'adulte».

Tout en respectant les différences individuelles ainsi que les besoins de chacun, l'éducation physique peut contribuer à une meilleure intégration des étudiant-e-s au cégep et rendre leur séjour à ce niveau d'enseignement beaucoup plus agréable et satisfaisant.

Le Conseil supérieur de l'Éducation affirme que les élèves, connaissant de graves difficultés au collégial, ont des problèmes liés à la maturation psychologique (perception positive de soi, confiance en soi, capacité d'affirmation et de communication) et à la maturité intellectuelle (capacité de s'organiser, de se donner une méthode de travail)[78].

À ces problèmes de maturation, s'ajoutent des problèmes tout aussi importants d'identité (identité sexuelle, identité sociale face à l'avenir et face au travail) et de mésadaptation à l'environnement (mauvaise hygiène personnelle, mauvaise alimentation, manque de repos, d'exercice, de sommeil, etc.[79])qui peuvent avoir des conséquences directes sur leur santé physique, mentale et sociale.

---

[78] CONSEIL SUPÉRIEUR DE L'ÉDUCATION, *L'état et les besoins de l'éducation: l'orientation scolaire et professionnelle: par delà les influences un cheminement personnel*, **Rapport annuel 1988-1989,**. Les Publications du Québec, 1989, page 22.

[79] FÉDÉRATION DES CÉGEPS, **Mini-colloque sur la santé mentale dans les cégeps du Québec**, Québec, les 7-8 février 1984, page 5.

4.2 RÔLE DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE POUR RÉDUIRE L'IMPACT DES FACTEURS QUI AFFECTENT LA QUALITÉ DE VIE DE L'ÉTUDIANT-E AINSI QUE SA FORMATION PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE.

Les cours d'éducation physique, qui utilisent habituellement une pédagogie concrète et humaniste, sont considérés par les cégépiens et cégépiennes comme ayant une très grande importance sur le plan des valeurs à privilégier (tableau 1) tout en jouissant d'un degré de satisfaction très élevé (tableau 2). Les cours d'éducation physique constituent un moyen de tout premier ordre pour favoriser le développement et le maintien de la santé globale de l'étudiant-e. Ces cours qui privilégient l'activité physique régulière, modérée et sécuritaire, aident non seulement à l'acquisition d'attitudes et d'habitudes qui leur seront utiles toute la vie durant, mais qui contribuent aussi à la diminution du stress (tableau 3). Ils favorisent aussi un meilleur travail intellectuel puisque 78,6% des cégépiens et cégépiennes estiment qu'après avoir suivi un cours d'éducation physique ou pratiqué une activité physique ils sont mieux disposés à travailler intellectuellement (tableau 4) (voir annexe G).

Tableau 1: Satisfaction en fonction de différents facteurs[80].

Valeurs	Très important	Assez important	Peu important	Pas du tout important	Total (n)
Le succès	59,1%	35,7%	4,7%	0,4%	1921
La famille	63,6%	31,3,%	4,5%	0,5%	1923
Condition physique	**38,9%**	**53,2%**	**7,5%**	**0,3%**	**1919**
La liberté	70,1%	23,4 %	1,4%	0,1%	1921
Le confort	48,5%	42,2%	8,6%	0,6%	1919
L'amour	75,9%	20,7%	2,7%	0,7%	1923
Santé et bien-être	**84,4%**	**14,8%**	**0,7%**	**0,05%**	**1923**
L'intimité	51,0%	42,6%	6,0%	0,4%	1016
L'amitié	77,1%	21,4%	1,3%	0,1%	1919
La popularité	6,6%	27,0%	54,8%	11,6%	1921
Le sport	34,0%	49,4%	14,9%	1,7%	1917

Tableau 2: Degré de satisfaction face aux cours d'éducation physique[81].

Satisfaction	Très satisfait	Assez satisfait	Pas tellement satisfait	Pas du tout satisfait	Total (n)
De votre relation avec le professeur	64,0%	33,0%	2,5%	0,5%	1912
De votre relation avec les autres/ étudiant-e-s	42,6%	50,2%	6,6%	0,5%	1910
De votre performance	22,7%	64,1%	12,2%	0,8%	1908
De ce que vous avez appris	39,8%	51,7%	7,3%	1,1%	1900

Tableau 3: Appréciation du niveau de stress par l'élève[82].

NIVEAU DE STRESS	POURCENTAGES
très souvent stressé	18,0
assez souvent stressé	47,2
rarement stressé	32,8
jamais stressé	1,9

Tableau 4: Degré d'accord avec l'influence de l'activité physique sur le travail intellectuel[83].

---

80 LAROUCHE, RENÉ, LASNIER, FRANÇOIS, **Enquête auprès des élèves du réseau collégial sur l'éducation physique et certaines valeurs psychosociales**, septembre 1992, page 5.
81 LAROUCHE, RENÉ, LASNIER, FRANÇOIS, *op.cit.*, page 11.
82 LAROUCHE, RENÉ, LASNIER, FRANÇOIS, *op.cit.*, page 9.
83 LAROUCHE, RENÉ, LASNIER, FRANÇOIS, *op.cit.*, page 13.

DEGRÉ D'ACCORD	POURCENTAGES
tout à fait d'accord	35,8
plutôt en accord	42,8
plutôt en désaccord	15,8
tout à fait en désaccord	5,6

4.3 AUTRES CONTRIBUTIONS DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE

À titre complémentaire, voici certains exemples d'états d'esprit, de sensations, ou d'objectifs que l'individu participant à un cours d'éducation physique peut rechercher ou ressentir avant, pendant, ou après la pratique d'une activité physique de type individuelle, duelle, ou collective, et qui ont une influence directe ou indirecte sur sa qualité de vie.

4.3.1 Sur le plan affectif

- Ressentir beaucoup de joie, de plaisir, de détente.
- Améliorer la perception de son image corporelle.
- Défouler ses émotions ou son agressivité sur des objets neutres (p. ex.: frapper sur des balles de tennis, ballons, etc.).
- Développer des attitudes mentales positives au sujet de l'influence que le mode de vie peut avoir sur la santé d'un individu.

4.3.2 Sur la plan social

- Avoir beaucoup de plaisir à se réunir.
- Se sentir bien accepté.
- Se sentir bien intégré, à l'aise.
- Constituer des groupes de support ou générer des amitiés.

4.3.3 Plan intellectuel

- Connaître certains effets positifs de la pratique de diverses activités physiques, ainsi que les conséquences négatives découlant de la sédentarité, ou lorsque les activités physiques sont mal pratiquées.
- Apprendre à connaître les limites et les possibilités de son corps.

4.3.4 Plan moral

- Prendre conscience du fait que certaines habitudes de vie ou certaines façons d'agir, peuvent avoir des conséquences saines ou malsaines sur la santé, ou la qualité de vie, ainsi que sur celles de certaines personnes situées dans son environnement immédiat.

4.3.5 Plan physique.

- Être en bonne ou excellente condition physique.
- Se sentir bien physiquement.
- Avoir plus d'endurance, être plus souple, etc.
- Disposer d'énergies supplémentaires pour pratiquer une activité physique, ou toute autre forme d'activité durant ses temps libres, sans éprouver une fatigue excessive.
- Répondre aux urgences physiques de manière efficace (aspect quantitatif) et efficiente (aspect qualitatif).
- Pratiquer l'activité physique de façon régulière et modérée tout au long de la vie.
- S'alimenter en tenant compte de ce que l'on mange, de la maîtrise de son poids-santé ainsi que des exigences des diverses tâches à accomplir.
- Avoir des habitudes de sommeil régulières et d'une durée suffisante pour bien se reposer mentalement et physiquement.
- Consommer des boissons alcooliques de façon modérée.
- Non consommation de tabac ou de drogues.
- Participer à des activités qui se déroulent au grand air.

Les cours d'éducation physique deviennent donc, dans la vie du cégépien et de la cégépienne, une ressource essentielle qui contribue à l'atteinte d'un mieux-être

individuel et collectif, et qui les aide à réaliser de façon plus efficace et efficiente leurs études ainsi qu'une variété d'apprentissages qui leur permettront de devenir des adultes plus autonomes et plus responsables.

Il n'est donc pas étonnant de constater que 85 % des cégépiens et cégépiennes sont d'accord avec la présence des cours obligatoires d'éducation physique à ce niveau d'enseignement (tableau 5) et qu'environ 8 sur 10 d'entre eux ne veulent pas qu'on remplace cette discipline par un cours de concentration (80%) ou hors concentration (78%) (tableau 7).

Tableau 5: Degré d'accord avec des cours d'éducation physique obligatoires[84].

DEGRÉ D'ACCORD	POURCENTAGES
tout à fait d'accord	56,1
plutôt en accord	29,2
plutôt en désaccord	9,5
tout à fait en désaccord	5,1

Tableau 6: Degré d'accord du remplacement par un cours de concentration [85].

DEGRÉ D'ACCORD	POURCENTAGES
tout à fait d'accord	10,4
plutôt en accord	10,1
plutôt en désaccord	19,8
tout à fait en désaccord	59,7

[84] LAROUCHE, RENÉ, LASNIER, FRANÇOIS, *op.cit.*, page 14.
[85] LAROUCHE, RENÉ, LASNIER, FRANÇOIS, *op.cit.*, page 14.

Tableau 7: Degré d'accord du remplacement par un cours hors-concentration [86].

DEGRÉ D'ACCORD	POURCENTAGES
tout à fait d'accord	10,4
plutôt en accord	11,6
plutôt en désaccord	20,7
tout à fait en désaccord	57,2

Ignorer cet état de fait, c'est agir sans tenir compte des besoins et des intérêts des cégépiens et cégépiennes et de la société québécoise. C'est aussi faire fi de l'importance que l'éducation physique revêt aux yeux de la population en général[87].

[86] LAROUCHE, RENÉ, LASNIER, FRANÇOIS, *op.cit.*, page 15.

[87] Deux récents sondage Gallup indiquent que 97% des adultes canadiens croient que l'éducation physique dans les écoles est très importante et que cette matière devrait être obligatoire (85,7%) pour tous les âges et tous les niveaux scolaires. Réf.: ACSEPL, octobre 1990 (voir annexe C)

PARTIE 5

COMMENTAIRES SUR L'AVIS DU CONSEIL DES COLLÈGES

Dans son rapport sur l'enseignement collégial, le Conseil des collèges suggère de réduire le temps accordé à l'enseignement de l'éducation physique, même s'il reconnaît que cet enseignement apporte une contribution particulière au développement de la personne.

Nous considérons que cet avis relève d'une lecture restrictive des besoins des étudiant-e-s, qu'il ne tient pas compte du bilan de santé de notre population, qu'il est en contradiction avec les engagements du Conseil [88], en plus de reposer sur un manque de connaissances de la contribution de l'enseignement de l'éducation physique au collégial.

Premièrement, la problématique de la société québécoise décrite dans le rapport du Conseil ne tient pas compte des problèmes de santé des Québécois et Québécoises. Aussi, il devient difficile de conclure à la nécessité d'interventions préventives, notamment par l'enseignement de l'éducation physique, dont la contribution significative à la solution de certains de ces problèmes est démontrée scientifiquement.

Deuxièmement, les auteurs du rapport confondent **la pratique** d'activités physiques avec **l'enseignement de l'éducation physique**, comme si l'on pouvait attribuer le même rôle, les mêmes fonctions et les mêmes objectifs, au réseau routier et aux écoles de conduite. L'enseignement de l'éducation physique est d'abord et avant tout une éducation qui participe au projet éducatif tout en

---

[88] **Note**: dans son avis du 29 septembre 1983 (No 83-30) concernant le projet de règlement sur le régime du collégial, le Conseil des collèges recommandait au ministre de l'Éducation «de définir les objectifs généraux des cours d'éducation physique du collégial et ... une fois définis par le Ministre, de déterminer avec précision le nombre d'unités requises pour atteindre ces objectifs» (p. 19). La proposition actuelle du Conseil des collèges de réduire le nombre de cours d'éducation physique ne semble pas, selon nos informations, avoir été faite à partir d'une telle étude.

préparant à la pratique continue, régulière, modérée et sécuritaire d'activités physiques durant la vie d'adulte.

Troisièmement, le Conseil estime que l'enseignement de l'éducation physique ne se justifie plus maintenant que les bonnes habitudes sont prises parmi la population. Or les enquêtes nous démontrent qu'il y a encore 50% de notre population qui ne pratique pas régulièrement des activités physiques.

Aussi, nous ne pouvons souscrire à cette proposition du Conseil des collèges car elle va à l'encontre des besoins et des désirs des cégépiens et cégépiennes, d'une approche globale de leur formation, des objectifs de formation fondamentale, ainsi que du virage préventif annoncé par le ministre de la Santé et des Services sociaux.

Nous considérons que la formation la plus adéquate possible de l'étudiant-e ainsi que son mieux-être durant sa vie collégiale et sa vie d'adulte doivent être considérées comme des priorités.

Il ne faut pas oublier qu'au début des années 60, lorsque l'éducation physique a été intégrée dans notre système d'enseignement avec le statut de «discipline de synthèse de formation globale de la personne [89]», c'était pour combler une lacune qui avait été reconnue par les collèges classiques.

De plus, on parle beaucoup de rendre la vie collégiale plus agréable. Or l'enseignement de l'éducation physique contribue grandement à rendre la vie étudiante plus plaisante. À ce sujet, nous proposons, à l'ensemble des collèges, d'utiliser systématiquement l'enseignement de l'éducation physique, comme un moyen d'intégration des étudiants et étudiantes à la vie collégiale et de leur offrir un milieu de vie où ils trouveront du plaisir et des satisfactions. Il faut absolument que les collèges réconcilient leur mission de formation, avec leur mission sociale qui vise à former un individu mieux intégré, mieux développé sur le plan des

[89] RAPPORT DE LA COMMISSION ROYALE SUR L'ENSEIGNEMENT, Deuxième partie: *les structures pédagogiques du système scolaire*, 1964, page 16.

multiples dimensions de sa personnalité et en meilleure santé. Pour atteindre ces objectifs, il est nécessaire de maintenir les quatre cours obligatoires d'éducation physique, voire même de favoriser l'implantation de l'éducation physique (programmation obligatoire, intramurale et intercollégiale) sur une base quotidienne et qualitative. La place occupée par cette discipline, qui n'exige que 2 2/3 unités, et une pondération de 0-2-0, pour atteindre ces objectifs (ceci représente de 3 à 5% du nombre total de cours, selon le programme) lors de la formation de l'étudiant est, à toutes fins pratiques, très minimale.

Les éducateurs et éducatrices physiques qui œuvrent au niveau collégial s'engagent à relever semblables défis. Le ministère de l'Enseignement supérieur et de la Science, Le Conseil des collèges, la Fédération des cégeps, de même que chaque institution d'enseignement collégial, se doivent de leur en fournir la possibilité ainsi que les moyens de les réaliser. Chacune de ces entités ne peut se permettre de remplir, qu'en partie , leur mission sociale, éducative et sanitaire.

PARTIE 6

RECOMMANDATIONS

Compte tenu de la problématique de notre société, des objectifs de formation fondamentale, des besoins et des désirs des étudiants et étudiantes, ainsi que du virage préventif qu'il faut prendre sans tarder en matière de santé, nous recommandons fortement:

A. DANS L'IMMÉDIAT

1- De maintenir le régime pédagogique actuel en ce qui concerne l'enseignement de l'éducation physique dans les collèges. Ce régime doit être considéré comme un minimum.

2- Que les collèges utilisent systématiquement l'enseignement de l'éducation physique, et la pratique d'activités physiques, pour rendre la vie collégiale plus agréable et plus satisfaisante.

3- Que les collèges accordent plus d'importance à la santé globale des étudiants et des étudiantes et qu'ils fassent des collèges un milieu de vie sain où il sera agréable et profitable de séjourner.

4- Que les collèges s'ouvrent davantage à la vie culturelle de leur environnement et qu'ils offrent plus largement des services pour faciliter la pratique d'activités physiques, non seulement aux étudiants et aux étudiantes, mais aussi à la population adulte.

5- Que le ministère de l'Éducation incite les commissions scolaires à respecter le régime pédagogique qui prévoit 120 minutes d'enseignement de l'éducation physique aux niveaux primaire et secondaire.

B. DANS UN AVENIR PROCHAIN

6. Que le gouvernement prenne les dispositions pour qu'un programme quotidien d'éducation physique soit appliquée à tous les niveaux du système d'enseignement dans les meilleurs délais.

7. Que les gouvernements québécois et fédéral, adoptent les dispositions de façon à ce que l'achat et la location d'équipements et d'appareils favorisant la pratique d'activités physiques, ainsi que la participation à des cours offerts en milieux publics ou privés, soient déductibles de l'impôt sur les revenus ou exemptés de la TVQ et de la TPS.

8- Que le virage préventif de la santé annoncé par le gouvernement du Québec, tienne davantage compte du potentiel de l'enseignement de l'éducation physique et de la pratique d'activités physiques.

BIBLIOGRAPHIE

CAMIRAND, FRANÇOIS, Conseil des affaires sociales et de la famille, **Les coûts de la maladie au Québec en 1980-1981**, Québec, Éditeur officiel du Québec, 1983, 50 pages (coll. La santé des Québécois).

CONDITION PHYSIQUE ET SPORT AMATEUR, **L'activité physique et les jeunes au Canada**,1983.

CONDITION PHYSIQUE ET SPORT AMATEUR, **Condition physique et mode de vie**, 1983.

CONSEIL SUPÉRIEUR DE L'ÉDUCATION, *La formation fondamentale; et la qualité de l'éducation,* **Rapport 1983-1984 sur l'état et les besoins de l'éducation**, Québec, 1984.

CONSEIL SUPÉRIEUR DE L'ÉDUCATION, **:** *l'état et les besoins de l'éducation: l'orientation scolaire et professionnelle: par delà les influences un cheminement personnel,* **Rapport annuel 1988-1989**, Les Publications du Québec, 1989.

CONSEIL DES AFFAIRES SOCIALES ET DE LA FAMILLE, **Le point sur les habitudes de vie: l'activité physique**, 1985.

CONSEIL DES AFFAIRES SOCIALES ET DE LA FAMILLE, *Avis sur l'activité physique: un outil au service de la santé*, **Bibliothèque nationale du Québec**; 1987.

CONSEIL DES AFFAIRES SOCIALES ET DE LA FAMILLE,**Durée ou qualité de la vie**, 1983.

CONSEIL DES AFFAIRES SOCIALES ET DE LA FAMILLE, **L'activité physique: un outil au service de la santé**, mai 1987.

CONSEIL DES AFFAIRES SOCIALES ET DE LA FAMILLE, **Objectif :santé, Rapport du comité d'étude sur la promotion de la santé**, Août 1984.

CONSEIL DES COLLÈGES, *La réussite, les échecs et les abandons au collégial, L'état et les besoins de l'enseignement collégial*, **Rapport 1987-1988**, juin 1988.

CONSEIL DES COLLÈGES, *L'enseignement collégial: des priorités pour un renouveau de la formation*, **Rapport sur l'état et les besoins de l'enseignement collégial**, 1992.

CONSEIL DES COLLÈGES, **Avis au ministre de l'Éducation concernant le projet de règlement sur le régime pédagogique du collégial**, septembre 1983.

CONFÉRENCE INTERNATIONALE EN SANTÉ CARDIO-VASCULAIRE, **La Déclaration de Victoria**, Victoria, Mai 1992.

CORPORATION PROFESSIONNELLE DES MÉDECINS DU QUÉBEC, **L'obésité: diagnostic, classification et traitement, Mise à jour des notions et des principes**, novembre 1988.

COUDÉE-LORD, M., *Une étude vient confirmer la détresse des jeunes*, **Le Journal de Québec**, 9 juillet 1992.

DEVER, G.E.A., *And Epidemiological Model for Health, Policy Analysis*, **Soc. Ind. Res.**, Vol.2, 1976.

D'AMOURS, YVAN, **Activité physique, Santé et Maladie**, Québec/Amérique, 1988.

DGEC ET FÉDÉRATION DES CÉGEPS, **Les besoins de santé des élèves du collégial (analyse globale)**, juin 1983.

DILLARD, S., **Durée ou qualité de vie**, Collection La Santé des Québécois, Gouvernement du Québec, 1983.

DONAHUE, R.P., ABBOT, R.D., REED, D.M., ET YANO, K., *Physical Activity and coronarry heart disease in middle-aged and elderly men: the Honolulu heart program*, **American Journal of Public Health**, 78, pages 683-686, 1988.

ERICKSON, E.H., **Identity, Youth and Crisis**, W.W. Norton et Company Inc., New York, 1968.

EUROPEAN ATHEROSCLEROSIS SOCIETY, *Strategies for the prevention of coronary heart disease: A policy statement of the European Atherosclerosis Society*, **European Heart Journal**, 8, pages 77-78, 1987.

FACULTÉ DES SCIENCES DE L'ÉDUCATION DE L'UNIVERSITÉ LAVAL; **Rapport du Comité sur la formation fondamentale**, 1989.

FÉDÉRATION DES CÉGEPS, **Mini-colloque sur la santé mentale dans les cégeps du Québec**, Québec, les 7-8 février 1984.

FLETCHER, G.F., *et al.* AMERICAN HEART ASSOCIATION, *Statement on Exercise, Benefits and recommendations for physical activity programs for all American*, **Circulation**, 86:1, pages 334-344, 1992.

GIRARD-SOLIMITA, M., *Le marché de la graisse: 850 millions au Québec*, **Le Journal de Québec**, juin, 1990.

GOHIER CHRISTIANE; **La formation fondamentale, Tête bien faite ou tête bien pleine?** Montréal; Les Éditions Logiques, 1990.

HÉBRARD, ALAIN, **L'Éducation physique et sportive**, Réflexion et perspectives, Paris, coédition Revue STAPS et édition "Revue EPS", 1986.

HUGUES, J.R., *Psychological effects of habitual aerobic exercice: a critical review*, **Preventive Medecine**, 1984, 13: pages 66-78.

INSTITUT QUÉBÉCOIS DE RECHERCHE SUR LA CULTURE, **Les pratiques culturelles des québécois**, Une autre image de nous-même, 1986.

INTERVENTION, *Programme d'évaluation de rééducation de la CSST, Les mots de dos chroniques*, décembre 1990.

KING, A.C., COLES, B.B., Santé et Bien-être Canada, **Nos jeunes, leurs santé**, Ottawa, 1992, 202 pages.

LAROUCHE, RENÉ, LASNIER, FRANÇOIS, **Enquête auprès des élèves du réseau collégial sur l'éducation physique et certaines valeurs psychosociales**, septembre 1992.

LAROUCHE, R., CHIASSON, LUC, LAFERRIÈRE, SERGE, CÉÉPQ, *L'éducation physique dans les collèges du Québec, défis à relever d'ici l'an 2000*, Mémoire présenté au Conseil des collèges, Librairie Impulsion, février 1991.

LAROUCHE, RENÉ, RICHARD, PIERRE, ROY, JEAN, FAUCHER, NORMAND ET LUC CHIASSON, **L'enseignement de l'éducation physique dans certains pays**, 1992.

LEVASSEUR, M., **Des problèmes prioritaires**, Conseil des Affaires sociales et de la Famille, Collection La Santé des Québécois, 1984.

McLAUGHLIN, MARYANN, *Profil des compétences relatives à l'employabilité: ce que les employeurs recherchent*, **Le Conference Board du Canada**, Rapport 81-92-F.

McGINNIS, J. MICHAEL, *The public health burden of sedentary lifestyle*, **Medecine and Science in sports and exercice**, Vol. 24, No 6, 1991.

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, **Les régimes pédagogiques, Rapport annuel sur l'application et l'applicabilité**, Septembre 1990.

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, **Édition commentée du Règlement sur le régime pédagogique du collégial**, L.R.Q., c. C-29, a.18, 1984.

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX, **La politique de Santé et Bien-Être pour les dix prochaines années au Québec**.1992.

MOISAN, MARIO, *Enseigner au cécep, c'est aussi pratiquer une pédagogie du développement*, **Pédagogie collégiale**, Février 1991, Vol. 4, nº 3.

MORAND, J.-M., **Intégration de la personne et échec scolaire chez l'étudiant de niveau collégial**, Mémoire de maîtrise en Counseling, Université Laval, 1982.

MORGAN, W.P., GOLDSTON, S.E., **Exercices and Mental Health**, Hemisphere Publishing Corporation, Washington, 1990, 210 pages.

MORRIS, I.N., PALLARD, R., EVERITT, M.G. et CHAVE, S.P.W., *Vigourous, exercise in leisure time:protection against coronary heart disease*. **Lancet**, december 6, pages 1207-1210, 1980.

PACY, P.J., WEBSTER, J., GARROW, J.S., *Exercise and obesity*, **Sports Medecine**, 1986, 3: 89-113

PAFFENBARGER, R.S., HYDE, R.T., WING, A.L. et HSIEH, C.C., *Physical activity, all-cause mortality, and longivity of college alumni*, **New England Journal of Medecine**, 314, 605-613, 1986.

RÉGIE DE LA SÉCURITÉ DANS LES SPORTS, *Plan stratégique pour un sport plus sécuritaire d'ici l'an 2000*, **Le Sécuritaire Plus**, 1992.

ROCHON, J., **Rapport de la commission d'enquête sur les services de santé et les services sociaux**. Les Publications du Québec, 1988.

ROY, ROCH, *L'éducation physique, outil de la pédagogie moderne*, Tiré du **Rapport de la Faculté des Arts de l'université de Montréal; cours secondaire classique: éducation physique**, avril, 1961.

SALONEN, J.T., SLATER, J.S., TUOMILEHTO, J. et RAURAMAA, R., *Leisure time and occupational physical activity: Risk of death from ischemic heart disease*, **American Journal of Epidemiology**, 127, pages 87-95, 1988.

SANTÉ QUÉBEC 1987. **Et la santé, ça va?**, 1988.

STEPHENS, T., CRAYG, C.L., *Le mieux-être des canadiens et des canadiennes: faits saillants de l'enquête Campbell*, **Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie**, Ottawa, 1988, 125 p.

TOUSIGNANT, M., *La santé des jeunes au Canada, Bilan, tendances et aspects psychosociaux*, **Secrétariat d'État**, mars 1985.

ANNEXES

Annexe A L'enseignement de l'éducation physique dans certains pays.

Annexe B L'activité physique et la santé.

Annexe C L'avis de différents groupes sociaux concernant l'éducation physique dans les cégeps.

Annexe D Les engagements de la CÉÉPQ d'ici l'an 2000.

Annexe E L'éducation physique quotidienne de qualité.

Annexe F Les objectifs ministériels de l'éducation physique obligatoire au collégial.

Annexe G Enquête auprès des élèves du réseau collégial sur l'éducation physique et certaines valeurs psychosociales.

Annexe A

L'enseignement de l'éducation physique dans certains pays.

L'ENSEIGNEMENT DE L'EDUCATION PHYSIQUE DANS CERTAINS PAYS

LAROUCHE, René, RICHARD, Pierre, ROY, Jean, FAUCHER, Normand et Luc CHIASSON

	ONTARIO	SUÈDE	FINLANDE	FRANCE	JAPON	ALL.	QUÉBEC
5 ans	0	0	0	0	0	0	0
6 ans	5	0	0	5	3	3	2
7 ans	5	6	1,5	5	3	3	2
8 ans	5	6	1,5	5	3	3	2
9 ans	5	6	2,5	5	3	3	2
10 ans	5	9	2,5	5	3	3	2
11 ans	5	9	2,5	3	3	3	2
12 ans	— 2*	9	2,5	3	3	3	2
13 ans	2*	9	2	3	3	3	2
14 ans	3*	9	3	3	3	3	2
15 ans	*	9	2,52	3	3	2	2
16 ans	*	3	2	2	3	2	2
17 ans	*	2	2	2	3	2	2
18 ans	*	2	2	2	3	2	2
Total	37	78,5	25	46	39	34	27
Moyenne par semaine de 5 à 18 ans	2,64	5,61	1,79	3,29	2,78	2,42	1,93

Note: une étude (Larouche, Richard et Chiasson) plus détaillée sera déposée à la commission parlementaire

* D'habitude, le programme d'éducation physique comprend une composante santé équivalente à 25% du temps total. L'école peut offrir des cours supplémentaires d'éducation physique, sanctionnés par des crédits (minimum 110 h/crédit). Réf. **CONSEIL DES MINISTRES DE L'ÉDUCATION** (Canada), Éducation physique et Santé, 1985, pages 73-74.

Annexe B

L'activité physique et la santé.

Jean Jobin, PhD, Université Laval

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ

L'état de santé des Québécois et Québécoises. Même si des progrès considérables ont été réalisés au cours des vingts dernières années, le bilan de santé des Québécois n'est pas encore satisfaisant. Les exigences sont élevées à mesure que se précisent nos connaissances des mécanismes d'adaptation de l'homme à son environement et que se développent de nouvelles sensibilités pour une meilleure qualité de vie.

Sans vouloir tracer les grandes lignes de ce bilan de santé, nous voulons souligner certains problèmes, en raison, d'abord de leur incidence sur la santé de notre population et sur les finances de l'Etat. Mais surtout parce que l'enseignement de l'éducation physique et la pratique régulière d'activités physique permettent de réduire de façon significative les facteurs de risque qui conduisent à ces problèmes. De plus, sachant que que ces facteurs sont présents dès l'enfance et l'adolescence, il est important d'intervenir le plus tôt possible dans la vie.

1.0 Les maladies cardiovasculaires

En plus d'être la principale cause de décès dans la population(Levasseur, 1984; Roy, 1984), ces maladies sont la principale causede restriction temporaire des activités (dont l'activité professionnelle) et la deuxième cause de restriction permanentechez les 45 à 65 ans (Dillard, 1983). Or, une pratique régulière d'exercice est associée à une diminution du risque de maladiecardiaque (American Heart Association, 1992; Donahue et coll.,1988; European Atherosclerosis Society, 1987; Morris et coll.,1980; Paffenbarger et coll., 1986; Salonen et coll., 1988) et a un effet significatif sur plusieurs facteurs de risque dont les principaux sont les suivants:

1.1 L'hypertension artérielle

La prévalence de l'hypertension dans la population est d'environ 16% et elle s'élève à plus de 50% chez les 65 ans et plus. C'est un facteur de risque majeur de la maladie coronarienne. L'activité physique régulière est un complément efficace au traitement de l'hypertension légère et modérée (Dunbar, 1992; Duncan et coll., 1985; Martin, Duhnert et Cushman, 1985).

1.2 L'hypercholestérolémie et hypertriglycéridémie

L'activité physique seule peut faire diminuer les niveaux de triglycérides (Haskell, 1984) et augmenter les niveaux de lipoprotéines à haute densité (Jobin et coll. 1988; Nash, 1989). Ces dernières sont associées à un effet protecteur contre l'athérosclérose. De plus, lorsque l'activité physique est associéeà un régime alimentaire et à une perte de poids, elle fait diminuer les niveaux anormalement élevés des lipoprotéines circulantes et les ramène à des taux satisfaisants, retardant la progression de la maladie coronarienne (Haskell, 1984; Schuler et coll., 1992). Elle pourrait même en permettre la régression (Ornish, 1990).

1.3 L'ischémie myocardique

L'activité physique régulière a comme conséquence de diminuer la demande d'oxygène du myocarde et d'améliorer la capacité de travail des individus. Ces changement surviennent tant chez les personnes en santé que chez celles qui ont des maladies cardiovasculaires (American Heart Association, 1992). L'activité physique a donc un rôle de prévention primaire et secondaire (Morris et Froelicher, 1991; Chandrasheckhar et Anand, 1991).

1.4 L'obésité et l'embonpoint

On sait qu'un excès de poids est associé à plusieurs facteurs de risque, particulièrement l'hypertension, l'hypercholestérolémie et le diabète. Près du tiers de la population est menacée d'obésité (Stephens et Craig, 1988). Or, il semble que chez les individus obèses, ce surplus de poids n'est pas dû à une surconsommation alimentaire mais bien à une dépense énergétique faible (Bullen, Reed et Mayer, 1964; Bloom et Eidex, 1967; Chirico et Stunkart, 1960). L'activité physique associée à une diète appropriée est un moyen efficace de contrôle du poids corporel.

2.0 Le diabète

L'activité physique semble avoir peu d'effets directs sur le diabète de type 1 ou insulino-dépendant. Elle diminue toutefois les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires et les résultats d'une étude récente renforcent l'importance de contrôler ces facteurs de risque (Ford et DeStefano, 1991). On sait en effet que le taux de mortalité des diabétiques est très élevé comparativement à la population en général et les maladies cardiovasculaires apparaissent beaucoup plus fréquemment chez eux.

Le portrait est très différent en ce qui concerne le diabète de type 2 ou non insulino-dépendant, qui est beaucoup plus répandu que le type 1 d'ailleurs et qui apparaît plus tard (autour de 40 ans). La pratique régulière d'exercice pourrait prévenir le développement de cette maladie chez les individus qui y sont prédisposés (Richter et Galbo, 1986), ou lorsqu'elle est associée à une diète (Eriksson et Lindgarde, 1992). De plus, chez le diabétique déclaré, elle favorise la perte de poids (Zinman et Vranic, 1985) et pourrait augmenter la sensibilité à l'insuline (Dunbar, 1992).

3.0 Le cancer

Une étude de Frisch et coll. (1985) menée en Angleterre rapporte que les ex-athlètes féminins de niveau collégial ou universitaire ont un taux à vie d'apparition des cancers du sein et du système reproducteur significativement plus bas comparativement aux non-athlètes. Les facteurs d'influence potentiels (l'âge, l'histoire familiale de cancer, le nombre de grossesses, la cigarette, l'utilisation de contraceptifs oraux...) étaient contrôlés. Pour être considéré athlète, il fallait avoir au moins deux entraînements par semaine avec l'une des équipes sportives (compétitive ou récréative) de l'institution pour une période d'au moins un an.

Dans une étude épidémiologique, Blair et coll. (1989) ont suivi 13 344 personnes sur une période moyenne d'un peu plus de 8 ans. Ils rapportent une relation inverse entre le niveau de condition physique et le taux de mortalité par cancer. Les facteurs d'influence potentiels ont également été contrôlés. De plus, il ressort de cette étude que même de légères améliorations de la condition physique produisent des bénéfices pour la santé. Quand à eux, Paffenbarger et coll. (1986) ont suivi 16 936 anciens étudiants de l'Université Harvard sur une période de 12 à 16 ans et ont aussi observé un taux de mortalité plus faible par cancer chez ceux qui étaient actifs durant leurs temps de loisir.

Il est important de noter que dans ces deux dernières études, les taux de mortalité par d'autres causes, particulièrement les maladies cardiovasculaires et respiratoires, sont aussi plus bas chez les actifs.

4.0 La santé mentale

Au Québec, si l'on exclue les grossesses et les accouchements, les troubles mentaux constituent de loin la principale cause d'hospitalisation de courte durée chez les 15-44 ans (Levasseur, 1984) et ils représentent près de 20% des dépenses publiques de santé (Camirand, 1983). Selon l'enquête Santé Québec (1989), 26.2% des femmes et 15.4% des hommes présentent un niveau élevé de détresse psychologique. Cette dernière est associée entre autres aux états dépressifs et anxieux. Chez les 15-24 ans, ces taux sont respectivement de 29.0% et 16.3%. L'impact positif de l'activité physique sur la santé mentale est de plus en plus mis en évidence dans la littérature. Ci-dessous nous abordons quelques facteurs liés de près ou de loin à la santé mentale.

4.1. La dépression

La dépression est l'un des désordres mentaux les plus communs. Suite à une revue de la littérature, Martinsen (1987) conclue que l'exercice aérobie est un traitement efficace chez des patients atteint de dépression modérée et sévère. Plus récemment, North, McCullagh et Tran (1990) ont procédé à une méta analyse sur 80 publications scientifiques et concluent que l'exercice aigu aussi bien que chronique diminuent la dépression. De plus, si tous les types de sujets en tirent des bénéfices, ce sont ceux nécessitant des soins médicaux ou psychologiques qui en profitent le plus.L'activité physique a aussi un effet préventif. En effet, les personnes actives réduisent leur risque de vivre une dépression (Camacho et coll., 1992; Farmer et coll., 1988).

4.2 L'anxiété

Des baisses du niveau d'anxiété suite à l'exercice ont été largement rapportés dans la littérature (Berger et Owen, 1987, 1988; Morgan et Goldston, 1987; Raglin et Morgan, 1987; Roth, 1989; Roth, Bachtler et Fillingim, 1990). Ces changement surviennent chez tous les types de sujets.

4.3 La perception de soi

Il existe de nombreuses évidences de l'influence positive de l'activité physique sur plusieurs variables psychologique parmi la population en général (Biddle et Fox, 1989; de Coverley Veale, 1987; Doan et Scherman, 1987; Taylor, Sallis et Needle, 1985). Les personnes qui font régulièrement de l'exercice voient leur perception de soi améliorée. Ces modification touchent entre autres l'estime de soi (Desharnais, Côté et Jobin, 1991), la confiance en soi (Folkins, 1976; Jasnoski et Holmes, 1981) et le sentiment de compétence personnelle (self-efficacy) (Ewart et coll., 1984; Holloway, Beuter et Duda, 1988; Oldridge et Rogowski,
1990).

4.4 La résistance au stress

Plusieurs études rapportent que les gens en bonne condition physique ont une moins grande réponse au stress (Holmes et Cappo, 1987; Holmes et McGilley, 1987; Holmes et Roth, 1985; Light et coll., 1987; van Doornen et de Geus, 1989; van Doornen, de Geus et Orlebeke, 1988). De plus, suite à une revue méta analytique de la littérature, Crews et Landers (1987) concluent que les sujets en bonne condition physique ont une réponse moins forte face à un stress psychosocial comparativement à ceux qui ne le sont pas et que ceci est plus marqué suite à une pratique régulière d'exercice.

5.0 Les douleurs chroniques

L'enquête Santé Québec (1989) révèle que plus de 20% des personnes interrogées ont déclaré souffrir de douleurs chroniques. Les problèmes les plus rapportés sont: arthrite et rhumatismes (9.4% des personnes interrogées), les maux de têtes (7.4%) et les maux de dos (6.4%). S'il est vrai que la définition de la douleur chronique est large et qu'elle n'a pas les mêmes effets chez tous (dépendamment de sa nature, de son intensité et de sa chronicité), il n'en demeure pas moins que c'est un problème courant et que l'exercice peut avoir un effet bénéfique (Simmons Raithel, 1989).

5.1 les maux de dos

Selon les statistiques disponibles, 60 à 80% de la population est victime de maux de dos à un moment de leur vie et une bonne proportion de celle-ci (30 à 70%) expérimente des douleurs récurrentes (Plowman, 1992), ayant comme conséquence une réduction du niveau d'activité et de la qualité de vie. En 1988, les maux de dos ont coûté plus de 300 millions de dollars à la CSST (CSST, 1990).

Selon Pollock, Wilmore et Fox (1978), 80% des maux de dos sont dus à des déficiences musculo-squelettiques, au stress et à la tension. Des exercices de développement et d'étirement des groupes musculaires impliqués permettent prévenir et de traiter la lombalgie (Dumas, 1990; Melleby, 1982; Travell et Simons, 1983).

5.2 Les migraines

Plusieurs études mettent en évidence le rôle thérapeutique del'exercice aérobie dans le traitement des migraines (Atkinson,1977; Ekbom et Lindahl, 1980; Donna-Marie, Lockett et Campbell, 1992). Si des exercices vigoureux peuvent les provoquer (Thompson, 1987), un échauffement approprié avant leur exécution permettrait de prévenir l'apparition de ces migraines (Lambert et Burnet ,1985).

6.0 La restriction d'activité chez les aînés

En 1961, les personnes agées de 65 ans et plus ne représentait que 5.8% de notre population. En 1991, ce pourcentage s'élevait à 10%, en 2006, il sera de 14% et en 2040, ils compteront pour 27%. Il s'agit donc d'une tendance lourde dont il faut tenir compte.

Ce ne sont pas les gens âgés en eux-mêmes qui font problèmes, mais bien la restriction d'activité physique qui atteignait sérieusement 30.5% des hommes et 38% des femmes en 1980 (Dillard, 1983). Cette perte d'autonomie hypothèque lourdement la qualité de vie de ces personnes, les oblige souvent à une vie institutionnelle dispendieuse pour elles et pour la société. On peut même avancer l'hypothèse que la restriction d'activité physique va compromettre la désinstitutionalisation qui a été amorçée. La pratique d'activité physique peut avoir une incidence significative sur l'autonomie et la santé des aînés (Wagner et coll., 1992).

7.0 En guise de conclusion

Il existe de plus en plus d'évidences de l'impact positif de l'activité physique et d'une bonne condition physique sur la santé. Nous avons fait ici un tour d'horizon de ses effets bénéfiques sur quelques problèmes courants et nous voulons souligner le fait que même de modestes améliorations de la condition physique réduit les risques de maladie de façon significative (Blair et coll., 1989). De plus, il n'est pas nécessaire de faire de l'exercice à haute intensité pour obtenir ces effets. L'expression "no pain, no gain" ne tient plus. Il est plutôt préférable de faire de l'activité physique sur un base régulière et à une intensité

modérée. Plus ces habitudes seront développées tôt dans la vie, plus elles auront d'impact sur la santé et donc sur les coûts de santé.

RÉFÉRENCES

American Heart Association (1992). Statement on Exercise. Benefits and recommendations for physical activity programs for all Americans. Circulation, 86,1, 340-344.

Atkinson, R. (1977). Physical fitness and headache. Headache, 17, 189-191.

Berger, B.G. et Owen, D.R. (1983). Mood alteration with swimming: Swimmers really do feel better. Psychosomatic Medicine, 49, 450-457.

Biddle, S.J.H. et Fox, R.F. (1989). Exercise and health psychology: Emerging relationships. British Journal of Medical Psychology, 62, 205-216.

Blair, S.N., Kohl, H.W., Paffenbarger, R.S., Clark, D.G., Cooper, K.H. et Gibbons, L.W. (1989). Physical fitness and all-cause mortality. Journal of the American Medical Association, 262,17, 2395-2401.

Bloom, W.L. et Eidex, M.F. (1967). Inactivity as a major factor in adult obesity. Metabolism, 16, 679-684.

Blumenthal, J.A., Williams, R.S., Needles, T.L., et Wallace, A.G. (1982). Psychological Chages Accompany Aerobic Exercise in Health Middle-Age Adults. Psychosomatic Medicine, 44,529-536.

Boutcher, S.H., et Landers, D.S. (1988). The effects of vigorous exercise on anxiety, heart rate, and alpha activity of runners and nonrunners. Psychophysiology, 25, 696-702.

Brooke, S.T. et Long, B.C. (1987). Efficiency of coping with a real life stressor: A multimodal comparison of aerobic fitness. Psychophysiology, 24, 173-180.

Bullen, B.A., Reed, R.B. et Mayer, J. (1964). Physical activity of obese and nonobese adolescent girls appraised by motion picture sampling. American Journal of Clinical Nutrition, 211-223.

Camacho, T.C., Roberts, R.E., Lazarus, N.B., Kaplan, G.A. et Cohen, R.D. (1991). Physical activity and depression: Evidence from the Alameda County Study. American Journal of Epidemiology, 134, 220-231.

Camirand, F. (1983). Les coûts de la maladie au Québec en 1980-1981. Conseil des Affaires Sociales et de la Famille. Québec, Editeur Officiel du Québec.

Chandrasheckhar, Y. et Anand, I.S. (1991). Exercise as a coronary protective factor. American Heart Journal, 122, 1723-1739.

Chirico, A.M. et Stunkart, A.J (1960) Physical activity and human obesity. New England Journal of Medicine, 263, 935-940.

Commission de la Santé et Securité au Travail. Intervention, Programme d'évaluation de rééducation de la CSST, Les mots de dos chroniques. Québec, p. 3.

Crews, D.J. et Landers, D.M. (1987). A meta-analytic review of aerobic fitness and reactivity to psychosocial factors. Medecine and Sciences in Sports and Exercise, 19 (5, supplement), S114-S120.

de Geus, E.J.C., van Doornen, L.J.P., de Visser, D.C. et Orlebeke, J.F. (1990). Existing and training induced differences in aerobic fitness: Their relationship to physiological response patterns during different types of stress. Psychophysiology, 27, 457-478).

Desharnais, R., Côté, C. et Jobin, J. (1991). Exercise and psychological improvement: in search of active ingredients. Soumis pour publication.

Dillard, S. (1983). Durée ou qualité de vie. Coll. La Santé des Québécois. Gouvernement du Québec.

Dimsdale, J.E., Alpert, B.S. et Schneiderman, M. (1986). Exercise as a modulator of cardiovascular reactivity. In K.A. Matthews, S.M. Weiss, T. Detre, T.M. Dembroski, B. Falkner, S.B. Manuck et R.B. Williams (Eds.). Handbook of stress, reactivity and cardiovascular disease(pp. 365-384). New York: Wiley-Interscience.

Doan, R.E. et Scherman (1987). The therapeutic effect of physical fitness on measures of personnality: A literature review. Journal of Counseling and Development, 66, 28-35.

Donahue, R.P., Abbott, R.D., Reed, D.M. et Yano, K. (1988) Physical activity and coronary heart disease in middle-aged and elderly men: The Honolulu heart program. American Journal of Public Health, 78, 683-686.

Donna-Marie, C., Lockett, M.A. et Campbell, J.F. (1992). The effects of aerobic exercise on migraine. Headache, 32, 50-54.

Dumas, G. (1990). Suivi immédiat des lombgalgies. Le Médecin du Québec, 25, 11, 49-56.

Dunbar, C.C. (1992). The hypertensive effects of exercise training. New York State Journal of Medecine, 92, 6, 250-255.

Duncan, J.J., Farr, J.E., Upton, J., Hagan, D.,Oglesby, M.E. et Blair, S.N. (1985). The effects of aerobic exercise on plasma catecholamines and blood pressure in patients with mild essential hypertension. J.A.M.A. 254, 2609-2613.

Ekbom, K. et Lindahl, J. (1980). Effects of induced rise of blood pressure on pain in cluster headache. Acta Neurol Scand, 46, 585-600.

Eriksson, K.F. et Lindgé érde, F. (1992). Prevention of type 2 (non-insulin-dependent) diabetes mellitus by diet and physical exercise. Diabetologia, 34, 891-898.

Enquête Santé Québec (1989). Principaux résultats de l'enquête Santé Québec: Région socio-sanitaire de Québec. Les département de Santé Communautaire de la Région de Québec. 34 pages.

European Atherosclerosis Society (1987). Strategies for the prevention of coronary heart disease: A policy statement of the European Atherosclerosis Society. European Heart Journal, 8, 77-88.

Ewart, C.K. et coll., (1984). Psychologic impact of circuit weight testing and training in cardiac patients. Medicinand Science in Sports and Exercise, 16, 139-144.

Ewart, C.K. et Taylor, C.B., (1987). The effects of early postmyocardial infarction exercise testing on subsequent quality of life. Quality of Life and Cardiovascular Care, 1, 138-148.

Ewing, J.H., Scott, D.G., Mendez, A.A., et McBride, T.J. (1984). Effects of aerobic exercise upon affect and cognition. and Motor Skills, 59, 407-414.

Farmer, M.E., Locke, B.Z., Moscicki, E.K., Dannenberg, A.L., Larson, D.B., et coll. (1988). Physical activity and depressive symptoms: the NHANES I epidemiologic follow-up study. American Journal of Epidemiology, 128, 1340-1351.

Folkins, C.H. (1976). Effects of physical training on mood. Journal of Clinical Psychology, 32, 385-338.

Folkins, C.H. et Sime, W.E. (1981). Physical fitness training and mental health. American Psychologist, 36, 373-389.

Ford, E.S. et DeStefano, F. (1991). Risk factors for mortality from all causes and from coronary heart disease among persons with diabetes. American Journal of Epidemiology, 133, 1220-1230.

Frisch, R.E., Wyshak, G., Albright, N.L., Albright, T.E.,Schiff, I, Jones, K.P. et coll. (1985). Lower prevalence of breast cancer and cancers of the reproductive system among former college athletes compared to non-athletes. British Journal Cancer, 52, 885-891.

Harris, D.V. (1987). Comparative effectiveness of running therapy and psychotherapy. In W.P. Morgan et S.E. Goldston (Eds.) Exercise and mental health (pp.123-130) Washington, DC: Hemisphere Publishing Corporation.

Haskell, W.L. (1984). The influence of exercise on the concentrations of triglyceride and cholesterol in human plasma. Exercise and Sport Sciences Review.205-243.

Holloway, J.B., Beuter, A. et Duda, J.L. (1988). Self-efficacy and training for strength in adolescent girls. Journal of Applied Social Psychology, 18, 699-719.

Holmes, D.S. et Cappo, B.M. (1987). Prophylactic effect of aerobic fitness on cardiovascular arousal among individuals with a family history of hypertension. Journal of Psychosomatic Research, 31, 601-605.

Holmes, D.S. et McGilley, B.M. (1987). Influence of a brief aerobic training program on heart rate and subjective response to a psychologic stressor. Psychosomatic Medicine, 49, 366-374.

Holmes, D.S., et Roth, D.L. (1985). Association of aerobic fitness with pulse rate and subjective responses topsychological stress. Psychophysiology, 22, 525-529.

Jacob, R.G. et Chesney, M.A. (1986). Psychological and behavioral methods to reduce cardiovascular reactivity. In Handbook of Stress, Reactivity and Cardiovascular Disease. K.A. Matthews et coll. (réd.). New York, Wiley, pp. 417-460.

Jasnoski, M. et Holmes, D. (1981). Influence of initial aerobic fitness, aerobic training and changes in aerobic fitness on personnality functioning. Journal of Psychosomatic Research, 25, 553-556.

Jobin, J., Lupien, P.-J., Moorjani, S., Dagenais, G.R., Fleury, L.-A., Rochon, J. et Robitaille, N.-M. (1988). Association of high-density lipoprotein fractions withleisure time physical activity in middle age men. Exercise Physiology: current selected research, vol 3.

Lambert, R.W. et Burnet, D.L. (1985). Prevention of exercise induced migraine by quantitative warm-up. Headache, 25, 317-319.

Levasseur, M. (1984). Des problèmes prioritaires. Conseil des affaires sociales et de la famille. Coll. La Santé des Québecois

Light, K.C. Obrist, P.A., James, S.A. et Strogatz, D.S. (1987). Cardiovascular response to stress II. Relationship to aerobic exercise patterns. Psychophysiology, 24, 79-86.

Madden, D.J., Blumenthal, J.A. et Ekelund, L.G. (1988). Effects of beta-blockade and exercise on cardiovascular and cognitive functioning. Hypertension, 11, 470-476.

Manuck, S.B. et coll. (1988). Studies of psychosocial influences on coronary artery atherogenesis in cynomolgus monkeys. Health Psychology, 7, pp. 113-124.

Martin, J.E., Duhnert, P.M. et Cushman, W.C. (1985). Controlled trial of aerobic exercise in hypertension. Circulation, 72, 13.

Martinsen, E.W. (1987). The role of aerobic exercise in the treatment of depression. Stress Medicine, 3, 93-100.

Melleby, A. (1982). The Y's Way to a Healthy Back. Piscataway, NJ. New Century.

Morgan, W.P. et Goldston, S.E. (1987). Exercise and Mental Health. Washington, DC. Hemisphere Publishing Company.

Morris, C.K. et Froelicher, V.F. (1991). Cardiovascular benefits of physical activity. Herz, 16, 222-236.

Morris, I.N., Pallard, R., Everitt, M.G. et Chave, S.P.W. (1980). Vigorous exercise in leisure time: protection against coronary heart disease. Lancet, December 6, 1207-1210.

Nash, H.L. (1989). Reemphasi g the role of exercise in preventing heart disease. The Physician and Sportsmedicine 17,3, 219-225.

North, T.C., McCullagh, P. et Tran, V.Z. (1990). Effect of exercise on depression. In Pandolf, K.B. et Holloszy, J.O. (eds.). Exercise and Sport Sciences Reviews, 18, 379-415. Baltimore, MD, Williams & Wilkins.

Oldridge, N.B. et Rogowski, B.L. (1990). Self-efficacy and in-patient cardiac rehabilitation. American Journal of Cardiology, 66, 362-365.

Ornish, D. (1990). Can lifestyle changes reverse coronary heart disease? (The lifestyle heart trial). Lancet, 336, 129-133.

Paffenbarger, R.S., Hyde, R.T., Wing, A.L. et Hsieh, C-C. 1986). Physical activity, all-cause mortality, and longevity of college alumni. New England Journal of Medicine, 314, 605-613.

Plowman, S.A. (1992). Physical activity, physical fitness, and low back pain. Exercise and Sport Sciences Reviews, 20, 221-242.

Pollock, M.L., Wilmore, J.H. et Fox, S.M. (1978). Health and Fitness Trough Physical Activity. New York, NY. Wiley and Sons.

Raglin, J.S. et Morgan, W.P. (1987). Influence of exercise and quiet rest on state anxiety and blood pressure. Medecine and Science in Sports and Exercise, 19,456-463.

Roth, D.L. (1989). Acute Emotionnal and psychophysiological effects of aerobic exercise. Psychophysiology, 26, 593-602.

Roth, D.L., Batchler, S.D. et Fillingim, R.B. (1990). Acute emotionnal and cardiovascular effects of stressful mental work during aerobic exercise. Psychophysiology, 27, 694-701.

Roy, L. (1984). Des victoires sur la mort. Conseil des affaires sociales et de la famille. Coll. La santé des Québecois.

Rozanski, J.M. et coll. (1988). Mental stress and the induction of silent myocardial ischemia in patient with coronary heart disease. The New England Journal of Medicine, 295, 420-425.

Richter, E.A. et Galbo, H. (1986). Diabetes, insulin and exercise. Sportsmedicine, 3,4, 275-288.

Salonen, J. T., Slater, J.S., Tuomilehto, J. et Rauramaa, R. (1988). Leisure time and occupational physical activity: Risk of death from ischemic heart disease. American Journal of Epidemiology., 127, 87-95.

Schuler, G., Hambrecht, R., Schlierf, G., Niebauer, J., Hauer, K., Neumann,J., Hoberg, E. et coll. (1992). Regular physical exercise and low-fat diet: Effects on progression of coronary heart disease. Circulation, 86,1, 1-11.

Shulhan, D., Scher, H. et Furedy, J.J. (1986). Phase cardiac reactivity to psychological stress as a function of aerobic fitness level. Psychophysiology, 23, 502-566.

Simmons Raithel, K. (1989). Chronic pain and exercise therapy.The Physician and Sportsmedicine, 17,3, 203-209.

Stephens, T. et Craig, C.L. (1990). Le mieux-être de Canadiens et des Canadiennes: faits saillants de l'enquête Campbell de 1988. Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. Ottawa.

Steptoe, A. et Cox, S. (1988). Acute effects of aerobic exercise on mood. Health Psychology, 7, 329-340.

Taylor, C.B., Sallis, J.F. et Needle, R. (1985). The relation of physical activity and exercise to mental health. Public Health Reports, 100, 195-202.

Thompson, J.K. (1987). Exercised-induced migraine prodrome symptoms. Headache, 27, 250-251.

Travell, J.G. et Simons, D.G. (1983). Myofascial Pain and Dysfunction. Baltimore, MD. Williams et Williams.

van Doornen, L.P.J., de Geus, , E.J.C. et Orlebeke, J.K. (1988). Aerobic fitness and the physiological stress response: A critical evaluation. Social Science and Medicine, 26, 303-307.

Wagner, E.H., LaCroix, A.Z., Buchner, D.M. et Larson, E.B. (1992). Effects of physical activity on health status in older adults I: Oservational studies. Annual Review of Public Health, 13, 451-468.

Zinman, B. et Vranic, M. (1985). Diabetes and exercise. Medical Clinics of North America, 69,1, 145-157.

Annexe C

L'avis de différents groupes sociaux concernant l'éducation physique dans les cégeps.

— Corporation professionnelle des médecins du Québec (C-1 à C-2)
— Fédération des médecins omnipraticiens du Québec (C-3)
— Association des cardiologues du Québec (C-4 à C-5)
— Ordre des infirmières et infirmiers du Québec (C-6 à C-7)
— Association pulmonaire du Québec (C-8)
— Institut de cardiologie de Montréal (C-9 à C-10)
— Institut de cardiologie de Québec (C-11 à C-12)
— Faculté de médecine de l'Université de Montréal (C-13 à C-14)
— La Conférence Québécoise des Responsables Universitaires en Éducation Physique (C-15 à C-17)
— La Fédération québécoise du sport étudiant (C-18 à C-20)
— Association Canadienne pour la santé, l'éducation physique et le loisir (ACSEPL-CAHPER) (C-21 à C-22)
— Association canadienne des loisirs intramuros (CIRA-ACLI) (C-23 à C-24)
— Alliance de vie active pour l'enfance et la jeunesse (C-25 à C-26)
— Regroupement Loisir Québec (C-27 à C-28)

CORPORATION PROFESSIONNELLE DES MÉDECINS DU QUÉBEC

AUGUSTIN ROY
Président

Le 11 juin 1992

Monsieur Richard Paquet
Coordonnateur provincial du comité
pédagogique de l'éducation physique
au collégial
Collège de Limoilou
Campus de Québec
1300, 8e avenue
Québec (Québec)
G1K 7H3

Cher monsieur Paquet,

C'est avec beaucoup d'intérêt que j'ai lu votre lettre du 6 mai dernier.

Les expériences personnelles de mes enfants dans divers cégeps m'ont sensibilisé à leur fonctionnement. — Les horreurs que j'ai entendues ne peuvent toutes être fausses. C'est pourquoi je suis heureux de la discussion publique qui a lieu actuellement sur les cégeps.

Il est évident qu'il n'appartient pas seulement aux cégeps de corriger les erreurs de notre système d'éducation primaire et secondaire. Il est cependant essentiel de s'assurer de l'encadrement de chaque étudiant et de veiller à ce qu'un minimum de discipline et de contrôle existe. Je déplore énormément le manque d'évaluation terminale et l'absence d'examens provinciaux. Je connais malheureusement trop de jeunes qui terminent leurs études sans savoir écrire le français convenablement et sans aucune notion de culture générale.

Je suis par ailleurs très favorable à l'existence de programmes d'éducation physique et sanitaire dans chaque cégep. Ces cours devraient être obligatoires et faire partie des examens terminaux. Quand je parle d'éducation

.../2

1440 rue Sainte-Catherine Ouest, porte 914, Montréal (Québec) H3G 1S5
Téléphone (514) 878-4441 · Télécopieur (514) 878-4379

physique et sanitaire, je ne fais pas seulement référence à quelques séances d'exercice ou de gymnastique comme il m'a déjà été mentionné. Je parle bien sûr d'exercices corporels, mais surtout de leçons sur la prévention, la nutrition et les comportements face à la vie de tous les jours, tel que vous le décrivez dans votre lettre.

Les cégeps doivent donner un véritable coup de barre s'ils veulent continuer à recevoir le support du public et plus particulièrement des contribuables qui en veulent pour leur argent. Il appartient à des professeurs aussi impliqués que vous l'êtes de faire ce rajustement. Quant à moi, j'ai encore la nostalgie du bon vieux Petit Séminaire de Québec qui m'a tout appris et qui demeure un modèle de maison d'enseignement.

Veuillez agréer, Cher monsieur Paquet, l'expression de mes sentiments les meilleurs.

Le président et secrétaire général,

AUGUSTIN ROY, MD

AR/cd

FÉDÉRATION DES MÉDECINS OMNIPRATICIENS DU QUÉBEC

1440, rue Sainte-Catherine Ouest, bureau 1100, Montréal (Québec) H3G 1R8 Tél. (514) 878-1911

CABINET DU PRÉSIDENT

Le 26 mai 1992

Monsieur Richard Paquet
Coordonnateur provincial du comité
pédagogique de l'éducation physique
au collégial
Collège de Limoilou, campus de Québec
1300, 8e Avenue
Québec (Québec)
G1K 7H3

OBJET : Cours d'éducation physique au collégial

Monsieur Paquet,

Le docteur Georges-Henri Gagnon m'a fait part d'une conversation qu'il a eue récemment avec vous concernant l'objet cité en rubrique.

Au nom de la Fédération des médecins omnipraticiens du Québec, j'ai le plaisir de vous confirmer l'appui de notre fédération pour que le temps minimum alloué aux cours d'éducation physique au collégial soit au moins maintenu. À titre de médecins, comme il s'agit d'une activité préventive à laquelle nous croyons énormément, il nous semble que ce temps minimum devrait sans doute être augmenté pour les étudiants du collégial. En effet, il s'agit d'une période privilégiée permettant à ces étudiants de faire l'apprentissage des moyens d'éducation physique qu'ils devront déployer pendant toute leur vie afin de conserver la meilleure forme physique possible, ce qui ne fera qu'influer favorablement sur leur forme psychique et morale.

Je vous prie d'agréer, Monsieur Paquet, mes salutations distinguées.

Le président

Clément Richer, m.d.

CR/mct

Association
des cardiologues
du Québec

Montréal, le 4 juin 1992

Monsieur Richard Paquet
Coordonnateur provincial
Comité pédagogique de l'éducation
physique au collégial
Collège de Limoilou, campus de Québec
1300, 8e avenue
Québec, Qué.
G1K 7H3

Objet: Éducation physique

Cher monsieur Paquet,

J'ai pris connaissance de votre lettre du 7 mai 1992 concernant les cours d'éducation physique adressés aux étudiants du niveau collégial.

Notre Association regroupe plus de 300 membres et nous sommes impliqués quotidiennement dans l'évaluation et la prévention des maladies cardio-vasculaires. Nous nous devons, via notre système d'éducation, d'inculquer à nos jeunes des habitudes de vie saine. L'éducation à tous les niveaux est le maillon prépondérant dans ce processus d'intervention.

L'incidence des maladies coronariennes et la mortalité en maladies cardio-vasculaires ont nettement regressé au cours des dix dernières années et ceci en raison bien sûr de la recherche clinique et fondamentale, mais aussi grâce aux différents programmes de prévention et de l'intervention aggressive sur les facteurs de risque dont le tabagisme, l'hypertension artérielle, etc.

Les bienfaits de l'exercice physique dans la prévention des désordres bio-psycho-sociaux sont bien connus. À cet égard, l'Association des cardiologues du Québec ne peut qu'appuyer votre demande de maintenir l'enseignement de l'éducation physique au niveau collégial. L'activité physique est le coeur de tout programme préventif des maladies cardio-vasculaires.

..2/

C-4

2, Complexe Desjardins, Tour de l'Est, Porte 3000, Case postale 216, Succursale Desjardins, Montréal H5B 1G8 - Téléphone (514) 845-3422

Encore une fois, je tiens à vous féliciter pour votre initiative et soyez assuré du support de notre Association dans vos démarches pour conserver un nombre minimal d'heures pour l'enseignement de l'éducation physique à nos jeunes.

Veuillez agréer, cher monsieur Paquet, l'assurance de mes sentiments les meilleurs.

Le président,

Claude Nadeau

Claude Nadeau, m.d.

CN/fc

Ordre
des infirmières
et infirmiers
du Québec

4200, boul. Dorchester Ouest
Montréal (Québec) H3Z 1V4
(514) 935-2501 ou 1-800-363-6048
Télécopieur : (514) 935-1799

Le 16 septembre 1992

Monsieur Richard Paquet
Coordonnateur provincial
Comité pédagogique de l'éducation
physique au collégial
Collège de Limoilou
1300 - 8e avenue
Québec, Qc
G1K 7H3

Monsieur,

Comme suivi à votre appel téléphonique et à votre lettre du 20 juillet 1992, je tiens à vous souligner qu'en tant que groupe de professionnelles, nous reconnaissons le bien-fondé de l'exercice physique pour les jeunes aux études collégiales. Comme des collègues médecins l'ont souligné dans des témoignages qu'ils vous ont fait parvenir, nous sommes persuadées que l'exercice physique peut non seulement prévenir les maladies de toutes sortes, incluant bien sûr les maladies cardiaques, mais être d'un précieux support à la réussite des études.

Par ailleurs, nous ne saurions à ce moment-ci nous prononcer sur le nombre de cours qu'il faut maintenir dans le cadre des études d'ordre collégial. Doivent-ils être de 4 ou 3 ? Doivent-ils être obligatoires, complémentaires, facultatifs ? Le contenu spécifique à chaque discipline du niveau collégial étant à revoir majoritairement, il nous est difficile de prévoir la place que chaque programme disciplinaire sera en mesure de réserver à l'éducation physique.

../2

Monsieur Paquet,

Espérant, Monsieur, que ces renseignements vous seront de quelque utilité, je vous prie de croire à l'expression de mes sentiments les meilleurs.

La présidente,

Jeannine Pelland

Jeannine Pelland, inf., Ph.D.
JP/sg

Association pulmonaire du Québec

Montréal, le 30 septembre 1992

- LE TIMBRE DE NOEL
- Dons commémoratifs
- Legs testamentaires
- Semaine sans fumer
- Le mois de l'asthme

Monsieur Richard Paquet
Coordonnateur provincial
Comité pédagogique
de l'éducateur physique au collégial
Collège de Limoilou, Campus de Québec
1300, 8e avenue
Québec, Qc
G1R 7H3

Cher monsieur,

Au nom de la Société de thoracologie du Québec, qui est la section médicale de l'Association pulmonaire du Québec, j'aimerais exprimer mes inquiétudes concernant la décision du Ministère de réduire le nombre d'heures dévouées à l'éducation physique au niveau collégial. Comme je ne suis point au courant des raisons ayant amené le gouvernement à cette décision, il m'est difficile de juger de sa justification dans le contenu global des objectifs de la réforme.

Je crois cependant qu'il est important que le Ministère continue de favoriser le conditionnement physique de nos jeunes grâce à des programmes bien structurés qui sauront satisfaire à leur demande et ceci demeure en effet un des meilleurs moyens préventifs pour améliorer la santé des Québécois.

Veuillez agréer, Cher monsieur, l'expression de mes sentiments respectueux.

Pierre Ernst, M.D.
Président
Société de thoracologie du Québec

PE/jl

837, rue Boyer, bureau 100, Montréal (Québec) H2J 3E6
bureau : (514) 596-0805 télécopieur : (514) 596-1183

C-8

Organisation de charité [illegible]

Institut de Cardiologie de Montréal
5000 est, rue Bélanger, Montréal, Qué., H1T 1C8 — Tél.: 376-3330

Le 15 juin 1992

M. Richard Paquet
Coordonnateur provincial
Comité pédagogique de l'éducation physique au collégial
COLLEGE DE LIMOILOU
Campus de Québec
1300, 8e Avenue
Québec (Québec)
G1K 7H3

Monsieur Paquet,

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que je tiens à appuyer vos efforts pour promouvoir la prévention en santé cardiovasculaire par le biais de l'enseignement de l'éducation physique au niveau collégial. En effet, au moins une quarantaine d'études épidémiologiques ont démontré le rôle bénéfique de l'exercice en prévention primaire de la maladie coronarienne. Ces études démontrent que l'exercice modéré effectué régulièrement prévient l'apparition d'accident cardiovasculaire dans une proportion d'environ 30% à 40%.

Le rôle de tous les intervenants en santé cardiovasculaire est de promouvoir le changement des habitudes de vie afin de réduire substantiellement la morbidité et la mortalité cardiovasculaire. A notre avis, l'éducation physique au niveau du cours collégial peut jouer un rôle primordial dans la promotion de la santé cardiovasculaire.

En effet, c'est au cours de cette période que l'étudiant peut apprendre à changer ses habitudes de vie: activités physiques, alimentation, tabagisme et gestion du stress. L'encadrement actuel des étudiants par des cours obligatoires s'échelonnant pendant un minimum de 2 ans et totalisant 120 heures de cours, nous apparaît comme un miminum pour atteindre ces objectifs de promotion de la santé.

.../2

"Hôpital affilié à la Faculté de Médecine de l'Université de Montréal"

En conclusion, je crois qu'il est primordial que l'éducation physique demeure une matière obligatoire au collégial et que le nombre d'heure soit maintenu sinon augmenté de façon à encadrer le mieux possible les étudiants, afin de leur inculquer de meilleures habitudes de vie. Il s'agit d'un excellent investissement pour améliorer la morbidité et la mortalité cardiovasculaire au Québec.

Soyez assuré de mon entière collaboration.

Sincèrement,

Martin Juneau, m.d., F.R.C.P.(C)
Cardiologue
Chef de service de prévention et de réadaptation cardiaque
Institut de Cardiologie de Montréal

MJ/cl

INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE QUÉBEC

le 15 mai 1992

Monsieur Richard Paquet
Coordonnateur provincial
Comité pédagogique de l'éducation
physique au collégial
1300, 8e avenue
Québec (Québec)
G1K 7H3

Objet: Lettre d'appui au maintien de l'éducation physique au collégial

Monsieur Paquet,

Par la présente, je viens vous confirmer mon appui à la cause que vous défendez soit: Le maintien du temps alloué à l'éducation physique au collégial.

Travaillant en réadaptation cardio-pulmonaire, tant en recherche qu'en clinique, je suis très conscient des besoins en prévention primaire au Québec. Malheureusement, beaucoup d'efforts sont mis par le gouvernement pour développer des programmes de prévention primaire en regard des maladies cardiaques et/ou pulmonaires chez les adultes alors que très souvent, ces mesures préventives arrivent trop tard. En effet déjà 15-20 ans de mauvaises habitudes de vie ont déjà fait leur oeuvre de telle sorte que la maladie est déjà dans un état de développement assez avancé bien que toujours occulte.

Lorsque l'on connaît l'importance des habitudes de vie saines sur la santé cardio-vasculaire et pulmonaire ainsi que les objectifs visés par l'enseignement de l'éducation physique au collégial on ne peut comprendre les buts visés par le retrait, ne serait-ce que d'une minute, de cet enseignement à une période aussi cruciale du développement de l'individu et de ses comportements envers son corps et son esprit: santé physique et mentale.

Justement, on entend très peu parler de l'apport de l'éducation physique et de la pratique de l'activité physique à la santé mentale. La santé mentale ne sera-t-elle pas le fléau des années 2000 ? Pourtant l'activité physique et l'éducation à la gestion du stress sont identifiées comme d'excellents moyens de lutter contre la dépression et les maladies mentales.

.../ 2

HÔPITAL LAVAL, 2725, CHEMIN STE-FOY, STE-FOY, QUEBEC G1V 4G5 (418) 656-4750

Les 120 heures d'éducation physique obligatoires au collégial sont, à mon avis, nettement insuffisantes. Comment peut-on souhaiter diminuer ce minimum lorsque l'on discute simultanément de l'augmentation des coûts de santé ?

S'il y a un changement à apporter au niveau collégial ce serait peut-être d'augmenter le niveau, la qualité et la quantité des interventions dans le sens des buts et objectifs ministériels des cours d'éducation physique au collégial qui sont largement compatibles avec la prévention primaire.

J'appuie donc, sans aucune réserve, la cause que vous défendez et vous exhorte, dans la mesure du possible, à en hausser les demandes. N'hésitez pas à faire appel à mes services si vous jugez que je peux vous aider de quelque façon que ce soit.

Veuillez agréer, Monsieur Paquet, l'expression de mes salutations distinguées.

Jean Jobin, Ph.D., FACSM
Professeur titulaire
École des sciences infirmières
Université Laval,
Chercheur
Institut de cardiologie de Québec et
Pavillon de prévention des maladies
cardiaques, Hôpital Laval

jj/ft

Université de Montréal
Faculté de médecine
Département de médecine

Le 20 mai 1992

Monsieur Richard Paquet
Coordonnateur provincial
Comité pédagogique de l'éducation physique au collégial
Collège de Limoilou
Campus de Québec
1300, 8e Avenue
Québec, Qué. G1K 7H3

Monsieur le coordonnateur,

J'ai été avisé que l'on planifie actuellement des réformes administratives qui risquent de compromettre la réalisation des programmes d'éducation physique au niveau collégial. Je désire vous faire part de mon opposition à ces réformes.

Depuis 25 ans, mon travail est centré sur les maladies cardiovasculaires. Comme vous le savez, ces maladies constituent le principal fléau au Canada en occasionnant le plus grand nombre de décès, causant une morbidité importante et générant des coûts de santé excessifs. Comme dans plusieurs pays, on réalise que les modifications des habitudes de vie ont contribué en grande partie à une réduction de la mortalité occasionnée par ces maladies et aussi à améliorer la qualité de vie de plusieurs de nos concitoyens. L'impact préventif est certes des plus importants lorsque ces modifications sont introduites à l'enfance ou à l'adolescence plutôt qu'à un âge adulte.

Les programmes d'éducation physique contribuent à l'adoption et au maintien de bonnes habitudes et en facilitent sûrement l'acquisition de nouvelles. L'impact de ces programmes ne se limite pas seulement au niveau de la sédentarité mais cible aussi les facteurs comme le tabagisme, l'obésité, la mauvaise nutrition, ... Cependant, l'impact le plus positif de ces programmes est

C.P. 6128, succursale A
Montréal (Québec)
H3C 3J7

(514) 343-5931

de permettre à des adolescents de prendre conscience de leur santé et d'adopter des mesures pour corriger certains facteurs délétères et maintenir une meilleure performance physique. Comme tout autre programme d'éducation, les programmes d'éducation physique contribuent à la formation générale de nos jeunes.

Bien que je considère qu'il y ait place à amélioration dans ces programmes, je m'oppose à une diminution des programmes d'éducation physique dans nos collèges. Vous comprendrez que dans un tel contexte, j'appuie votre position de maintenir les programmes.

Veuillez agréer, monsieur le coordonnateur, l'expression de mes sentiments les meilleurs.

Gilles R. Dagenais, M.D.
Directeur
Département de médecine

Université de Montréal
Département d'éducation physique

25 août 1992

Monsieur Richard Paquet
Coordonnateur provincial
Comité pédagogique de l'éducation
physique au collégial
Collège de Limoilou, campus de Québec
1300, 8e avenue
Québec, QC
G1K 7H3

OBJET: Le nombre d'unités obligatoires d'éducation physique au collégial

---

Cher monsieur Paquet,

La Conférence Québécoise des Responsables Universitaires en Education Physique a pris connaissance d'une recommandation du Conseil des Collèges visant à réduire le nombre d'unités consacrées à l'enseignement obligatoire de l'éducation physique au niveau collégial. Par la présente, notre association, qui regroupe les doyens et directeurs des facultés, départements et modules d'éducation physique des universités du Québec, voudrait vous faire part de son opposition à la recommandation du Conseil des Collèges.

Le Conseil des Collèges reconnaît les bienfaits de la pratique de l'activité physique et du sport. Il est d'avis qu'il s'agit de pratiques nécessaires à l'équilibre humain, que les valeurs morales et éthiques peuvent être développées dans les cours d'éducation physique, de même que des attitudes nécessaires à la vie en société. Néanmoins, le Conseil des Collèges est d'avis qu'il faut faire place à d'autres éléments de formation générale dans les études collégiales et qu'on peut envisager de réduire de moitié le nombre d'unités des cours d'éducation physique.

Les bienfaits de la pratique de l'activité physique sont largement documentés. Il est acquis que la pratique régulière de l'activité physique a des effets bénéfiques sur la santé. Pour s'en convaincre, il suffit de consulter le récent volume intitulé Exercise, Fitness and Health (a consensus of current knowledge), édité par Bouchard, Shephard, Stephens, Sutton et McPherson. Cet ouvrage de 720 pages, publié en 1990, fait le bilan des effets que la pratique de l'activité physique peut avoir sur la santé. Chaque chapitre regroupe plusieurs recensions d'écrits rédigées de la main de chercheurs dont la compétence est reconnue mondialement. On y constate, par exemple, que l'incidence des maladies cardio-vasculaires est beaucoup moindre chez ceux qui pratiquent l'activité physique de façon régulière. Chez la femme, les cancers du côlon, du vagin, de l'utérus, des ovaires et du sein sont

C.P. 6128, succursale A
Montréal (Québec)
H3C 3J7

Télécopieur : (514) 343-2181

significativement moins fréquents pour celles qui s'adonnent régulièrement à l'activité physique. La même remarque peut être faite en ce qui a trait à l'ostéoporose. Ces quelques exemples permettent d'illustrer la nature des nombreuses conclusions que le lecteur peut retrouver dans cet ouvrage. L'ensemble des connaissances rapportées sur ces questions constitue un appui indiscutable à la thèse voulant que la pratique régulière de l'activité physique soit bénéfique pour la santé.

Les bienfaits de l'activité physique dans la prévention des troubles psycho-sociaux sont aussi très bien documentés.

Constater que la pratique régulière de l'activité physique est bénéfique à la santé physique et mentale des individus, c'est aussi constater que le sédentarisme entraîne des coûts énormes pour l'ensemble de la société, en termes de productivité au travail autant qu'en termes de soins de santé. A cet égard, mentionnons les résultats de certains travaux qui montrent que, chez les personnes âgées, la perte d'autonomie fonctionnelle est retardée de plus de 7 ans pour les personnes qui font de l'exercice physique une habitude régulière. Dans l'industrie privée, le taux d'absentéisme est réduit de 22% pour ceux et celles qui s'exercent de façon régulière. Le taux de remplacement des sédentaires est de 18%, tandis qu'il tombe à 1.8% chez ceux qui adhèrent à un programme régulier d'activité physique.

Pour ces raisons, il nous apparaît fondamental que des attitudes et des habitudes positives et durables soient développées face à la pratique de l'activité physique. Le niveau collégial constitue un endroit privilégié pour le faire en exposant les jeunes adultes à des activités qu'ils pourront apprécier et poursuivre une fois leurs études terminées. En conséquence, nous vous exprimons notre conviction que le nombre d'unités consacrées à l'éducation physique au niveau collégial ne devrait pas être réduit.

Veuillez agréer, monsieur Paquet, l'expression de nos sentiments les meilleurs.

Greg Reid

William SELLERS, directeur
Département d'éducation physique
UNIVERSITE CONCORDIA

Greg REID, directeur,
Département d'éducation physique
McGILL UNIVERSITY

Claude Alain

ALAIN, Claude, directeur
Département d'éducation physique
UNIVERSITE DE MONTREAL

Daniel Soucie

Daniel SOUCIE, directeur
Ecole des sciences de l'activité physique
UNIVERSITE D'OTTAWA

Michel VOLET, directeur
Module d'éducation physique
U.Q.A.M.

Roch ROY, doyen
Faculté d'éducation physique
UNIVERSITE DE SHERBROOKE

Pierre LAGASSE, directeur
Département d'éducation physique
UNIVERSITE LAVAL

Eric McLEAN, directeur
Module des sciences de l'éducation physique
UNIVERSITE DU QUEBEC A CHICOUTIMI

Claude-Henri NADEAU, directeur
Département de kinanthropologie
U.Q.A.M.

Claude PARE, directeur
Module d'éducation physique –
UNIVERSITE DU QUEBEC A TROIS-RIVIERES

Yves GIROUARD, directeur
Dept des sciences de l'activité physique
UNIVERSITE QUEBEC A TROIS-RIVIERES

SPORT ÉTUDIANT
La fédération

Montréal, le 25 septembre 1992

Monsieur Richard Paquet
Coordonnateur provincial
Comité pédagogique de l'éducation
physique au collégial
COLLEGE DE LIMOILOU
Campus de Québec
1300, 8e avenue
QUEBEC, QC
G1K 7H3

Monsieur,

Pour faire suite à votre demande d'appui, nous désirons vous aviser que nous avons déposé votre lettre du 26 août 1992 au conseil d'administration de notre corporation le 18 septembre dernier.

Après discussion, les administrateurs ont unanimement convenu de faire parvenir directement à la commission parlementaire sur l'avenir de l'enseignement collégial une lettre dont vous trouverez une copie ci-jointe.

Veuillez recevoir, Monsieur, l'expression de nos sincères salutations.

Claude Parent
Directeur général

CP/dj

P.J.

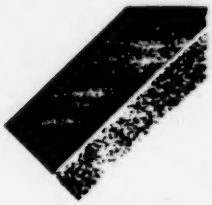
C-18

Fédération québecoise du sport étudiant
4545 avenue Pierre-de Coubertin
C.P. 1000 Succursale "M"
Montréal (Québec)
H1V 3R2

Scolaire (514) 252-3105
Collégial (514) 252-3110
Universitaire (514) 252-3120

Direction générale (514) 252-3300
Services (514) 252-3111
Télécopieur (514) 254-3292

SPORT ÉTUDIANT
La fédération



Montréal, le 25 septembre 1992

Monsieur Christian Comeau
Secrétaire
Secrétariat des commissions
HOTEL DU PARLEMENT
Bureau 3.28
QUEBEC, QC
G1A 1A3

Monsieur,

Vous recevrez bientôt un certain nombre d'organismes et de personnes qui nous exposeront leurs points de vue sur l'avenir de l'enseignement collégial.

Diverses informations nous incitent à penser que des changements importants pourraient être proposés dont la réduction voire la disparition de l'enseignement de certaines matières dont l'éducation physique.

La Fédération québécoise du sport étudiant reconnait l'importance des discussions qui auront lieu au moment de la commission parlementaire. C'est pourquoi nous souhaitons vous transmettre quelques réflexions.

Comme éducateurs, nous croyons en la valeur du sport et de la pratique régulière de l'activité physique comme élément privilégié pour donner à l'élève et à l'étudiant des mécanismes de réflexion et d'apprentissage qui débouchent sur un certain nombre d'attitudes et de comportement comme par exemple, la perception de son identification personnelle, le sens de la coopération, le dépassement de soi, un éveil à des habitudes de santé, le développement de son autonomie, la persévérance, etc.

La Fédération considère que la poursuite des habitudes acquises par les jeunes au primaire et au secondaire dans la pratique régulière d'activités physiques gagne à être encouragée au collégial. Nous croyons que des habitudes de vie s'acquièrent dès les plus bas âges mais qu'elles peuvent plus facilement se perdre si les éducateurs qui ont à intervenir auprès des jeunes à un stade plus avancé de leur développement ne poursuivent pas cette démarche auprès d'eux. En ce sens, nous favorisons donc une intervention de gens spécialisés auprès d'eux et par conséquent, le maintien de temps prévu pour qu'une telle intervention se concrétise.

.../2

Fédération québécoise du sport étudiant
4545 avenue Pierre-de-Coubertin
C.P. 1000 Succursale M
Montréal (Québec)

Scolaire (514) 252-3105
Collégial (514) 252-3110

Direction générale (514) 252-3300
Services (514) 252-3111

Notre mission étant de "favoriser la réalisation de l'ensemble des actions éducatives dans le domaine de l'activité physique et particulièrement, du sport en vue de contribuer au développement intégral des étudiants des niveaux primaire, secondaire, collégial et universitaire" et notre intervention directe se situant en complémentarité avec l'enseignement plus formel, nous craignons que la diminution ou l'abolition du temps alloué à l'enseignement de l'éducation physique entraine une remise en question des programmes d'activités sportives intramuros et interinstitution.

Nous souhaitons donc que les membres de votre commission parlementaire soient sensibilisés à cette dimension de l'enseignement collégial de même qu'aux préoccupations de notre fédération.

Sans présumer des décisions qui seront prises, nous croyons important de souligner que les objectifs de pratique sportive ou d'activité physique auxquels nous adhérons constituent des éléments importants du développement global des individus. Avant de poser des gestes qui pourraient à moyen terme nuire à l'atteinte de ces objectifs, nous vous invitons à évaluer les conséquences des changements qui pourraient être retenus.

Nous vous prions de recevoir, Monsieur, l'expression de nos salutations distinguées.

Jacques Turgeon
Président

CP/dj

c.c.: M. Louis Gobeil, président - C.E.E.P.Q.
M. Yves Sanssouci, président - Fédération des cégeps
M. Jean-Marc Cliche, président - Association des collèges du Québec

The Canadian Association for Health, Physical Education and Recreation
L'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique et le loisir
CAHPER ACSEPL

Le 9 septembre 1992

Michel Lévesque
Président,
Confédération des éducateurs et éducatrices
physiques du Québec
600, rue Fullum, 6e étage
Montréal(Québec)
H2K 4L1

Monsieur,

En tant que président de L'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique et le loisir (L'ACSEPL), j'aimerais vous exprimer notre préoccupation au sujet des coupures proposées par le Ministère de l'Éducation du Québec au niveau des cours d'éducation physique obligatoires au collégial.

Ces mesures me semblent aller à l'encontre de l'emphase que met actuellement le gouvernement provincial sur la promotion de la santé comme moyen d'améliorer l'état de santé des individus et de contrôler les coûts exhorbitants de notre système de santé actuel.

Les recherches démontrent que les étudiant(e)s qui suivent un programme d'éducation physique sont généralement en meilleure santé, sont moins vulnérables au stress, sont plus autonomes, fonctionnent mieux en groupe et sont moins agressifs.

"L'éducation physique n'est pas un luxe, mais un investissement sur la qualité de la vie et dans la promotion de valeurs fondamentales et universelles associées à l'éducation et la santé" (revue Propulsion, février 1992).

Le gouvernement aurait intérêt à considérer les résultats de recherches récentes avant de prendre quelque mesure que ce soit qui viserait à réduire le nombre de cours d'éducation physique obligatoires au collégial. Permettez-moi de souligner quelques faits significatifs qui sont ressortis de ces recherches:

. En raison de l'importance grandissante accordée aux études et de la diminution correspondante des heures d'éducation physique, environ seulement la moitié des enfants et des jeunes au Canada font assez d'exercice pour maintenir un système cardio-vasculaire efficace.

. Le sondage sur le mieux-être des Canadiens et des Canadiennes (1988) démontre que 90 % des jeunes de 10 à 24 ans participent à trop peu d'activités régulières et vigoureuses pour bénéficier des avantages de l'activité physique sur la santé.

. Les enfants et les jeunes au Canada affichent une détérioration marquée de la condition physique après l'âge de 12 ans. Soixante pour cent ne répondent pas aux normes de condition physique moyenne. Quarante pour cent possèdent au moins un facteur de risque quant aux maladies cardiaques.

PLACE R. TAIT McKENZIE
1600 JAMES NAISMITH DRIVE, GLOUCESTER, ONTARIO K1B 5N4
TELEPHONE (613) 748-5622

. Une étude du Ministère de l'Éducation du Québec (1983) portant sur 9000 individus, faisait ressortir clairement les besoins de santé des élèves de niveau collégial, à savoir, entre autres :

1. 33.5% des filles et 25.4% des garcons soutiennent ne pas être en bonne condition physique.

2. 81.1% des filles se préoccuperaient de leur poids tandis que 61.1% des garcons se disent sensibilisés à leur poids.

3. 76.1% aimeraient connaître les moyens pour mieux relaxer.

4. 51.1% se sentent nerveux ou tendus

5. 60.5% se sentent fatigués.

Finalement, une enquête menée auprès des cégeps en 1985-86 confirme que le stress demeure le principal problème de santé des élèves.

Considérant ce qui précède, nous croyons que l'on pourrait être en train d'assister à un recul collectif sans précédent en suggérant d'éliminer une partie des cours obligatoires d'éducation physique au collégial, tant sur les plans du développement intellectuel, social et affectif, de la réussite scolaire et de la rétention aux études ainsi que de la dynamique et de la valorisation du milieu de vie que sur le plan de l'apprentissage aux valeurs pratiques liées à la santé physique et mentale. Dans ce contexte, les élèves requièrent au moins un cours obligatoire par session, soit quatre pour le général et six pour le professionnel.

La documentation ci-jointe sur l'importance et les avantages de l'éducation physique de qualité et sur le niveau «d'analphabétisme» physique des jeunes Canadiens saura peut-être vous intéresser.

J'espère sincèrement que le ministère de l'Éducation du Québec examinera de nouveau la réduction proposée du nombre de cours d'éducation physique obligatoires au cégep, en tenant compte des effets néfastes d'une telle décision pour les étudiants. Si L'ACSEPL peut vous aider d'une manière quelconque à défendre ce point de vue auprès du ministère, n'hésitez pas à faire appel à nous.

Veuillez agréer, monsieur, l'expression de mes meilleurs sentiments,

Daniel Cooney

Daniel Cooney,
Président, ACSEPL

p.-j.

CIRA ACLI

CANADIAN INTRAMURAL RECREATION ASSOCIATION
ASSOCIATION CANADIENNE DE LOISIRS INTRAMUROS

Le 22 septembre, 199?

Confédération des éducateurs et éducatrices physiques du Québec

L'Association canadienne de loisirs intramuros (l'ACLI) a pour but d'encourager, de faire la promotion et de développer la vie active par l'entremise des programmes intra-muros dans la communauté éducative. Nous aussi croyons à l'importance:

- d'offrir et sensibiliser les élèves sur les valeurs de l'activité physique et ses bienfaits pour leur développement personnel;

- d'amener les éléves à rechercher des loisirs qui impliquent l'activité physique;

- d'encourager la participation régulière des éléves à des programmes d'activités physiques; et

- d'améliorer, à court et à long terme, la condition physique des éléves dans le contexte d'une approche globale de la santé en relation avec les habitudes de vie.

Il est venue à notre attention que le Ministère de l'enseignement supérieur et de la science projette de réduire le nombre de cours d'éducation physique offerts aux étudiants du niveau collégial. En se basant sur les nombreuses études publiées, la démonstration est clairement faite que l'éducation physique joue un rôle essentiel dans la formation intégrale de l'individu. Une réduction du temps alloué pour l'éducation physique est inadmissible.

PLACE R. TAIT McKENZIE
1600 PROM. JAMES NAISMITH DR., GLOUCESTER, ONTARIO K1B 5N4 TEL. (613) 748-5639 FAX (613) 748-5?

Nous demandons que le Ministère de l'enseignement supérieur et de la science révalue sa position sur ce dossier. Au lieu de réduire le temps d'enseignement, nous vous invitons à mieux supporter les éducateurs physiques dans leurs cours et dans la promotion des activités intra-muros.

Sincèrement,

D W Willams

Don Willams
Président de l'ACLI

Young Canadians Living Actively
Une jeunesse canadienne active

le 28 septembre 1992

Madame Lucienne Robillard
Ministre de l'enseignement supérieur et de la science
1033, rue de la Chevrotière
Édifice Marie Guyart, 16ième étage
Québec (Québec)
G1R 5K9

Madame la Ministre,

L'Alliance de vie active pour l'enfance et la jeunesse (Alliance) regroupe plus de 25 organismes nationaux qui partagent un but commun: la création et le maintien d'un environnement favorable à un mode de vie plus sain et actif pour les enfants et les jeunes du pays.

Il a été porté à notre attention que le ministère de l'éducation du Québec considère la réduction des heures de cours d'éducation physique obligatoires au niveau collégial.

En matière d'éducation physique au collégial, le Québec est à l'avant garde en regard du concept de prévention en matière de santé, concept mis de l'avant dans tous les pays soucieux de la qualité de vie de ses citoyens et citoyennes.

Il y a un principe en marketing qui soutient qu'il est beaucoup plus facile et efficace de travailler à garder ses précieux clients, que d'essayer de regagner ceux que l'on a perdu. Si les CEGEPs perdent des heures d'éducation physique, il sera doublement plus difficile de les récupérer dans quelques années, (lorsque le ministère de l'éducation et le ministère de la santé réaliseront l'importance de l'éducation physique). En fait le risque de tout perdre est grand.

Ces jeunes étudiants sont à mi-chemin entre la vie étudiante et le marché du travail, entre adolescent et adulte, soit des années de formation extrêmement importantes et significatives.

D'une part, l'Alliance et ses partenaires (liste ci-jointe) dépensent beaucoup d'énergie à promouvoir les bienfaits et la pratique de la vie active (voir *Vie Active, aperçu conceptuel* ci-joint) pour les enfants et les jeunes et s'assurer que les possibilités de participation existent. Or l'école et le collège sont partie intégrante de la vie de ces jeunes, de là l'importance de continuer de leur offrir la possibilité d'une participation de qualité dans le cadre de l'enseignement de l'éducation physique.

Pièce jointe

iving Alliance for Children and Youth/
e de vie active pour l'enfance et la jeunesse

m. James Naismith Dr., Suite 312
ter (Ontario) K1B 5N4
748-5743 Fax (613) 748-5734

Government of Canada Fitness and Amateur Sport
Gouvernement du Canada Condition physique et Sport amat

D'autre part, le *Centre canadien pour une vie active en milieu de travail* déploie ses énergies en encourageant les employeurs à offrir des possibilités de participation à leurs employés pour des raisons que vous connaissez, dont:

- amélioration du moral des employés, la satisfaction professionnelle, l'identification à l'entreprise, le sentiment de mieux-être et une meilleure gestion du stress;
- diminution de l'absentéisme et une augmentation des économies de coûts;
- la création d'un milieu de travail plus positif et l'amélioration de l'efficacité organisationnelle; et
- la réduction des frais de maladie et des primes d'assurance-invalidité.

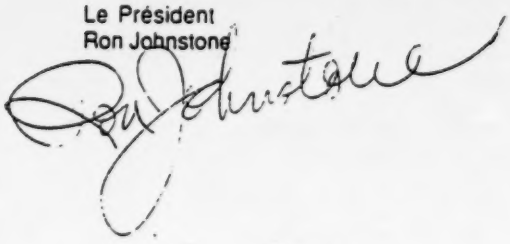
Or, en réduisant les heures d'éducation physique au niveau collégial, le ministère effectuerait une coupure entre l'école et le milieu de travail pour bon nombre d'élèves "clients" qui auraient dû avoir l'opportunité d'acquérir des connaissances et habiletés dans le cadre des cours d'éducation physique. Après avoir perdu ces précieux "clients" du collégial, les milieux de travail se retrouvent dans une position d'essayer de regagner ces mêmes clients. Beaucoup d'énergie sera perdue suite à une telle coupure, ce qui n'est pas recommandable vue la situation économique dans laquelle nous sommes.

Peu importe le groupe-cible, nous travaillons tous dans le même but d'améliorer la qualité de vie des jeunes via la pratique de l'activité physique, de prévenir certaines maladies (ex. maladies cardio-vasculaires), de réduire les coûts reliés aux soins (17 millions de dollars annuellement au Canada) et au maintien de la santé, et bien d'autres qui sont cités dans nombreux documents de recherche.

L'Alliance encourages le ministère de l'éducation à exercer son rôle de leader au Canada en maintenant le nombre d'heures d'éducation physique dans les collèges du Québec.

Je vous prie d'agréer, Madame, l'expression de mon appui inconditionnel envers le maintien des heures de cours d'éducation physique au niveau collégial.

Le Président
Ron Johnstone



REGROUPEMENT
LOISIR
QUÉBEC

Montréal, le 6 octobre 1992

Monsieur Richard Paquet
Coordonnateur provincial du Comité pédagogique
de l'éducation physique au collégial
COLLÈGE DE LIMOILOU
Campus de Québec
1300, 8*ième* Avenue
QUÉBEC (Québec)
G1K 7H3

Objet : Maintien du temps alloué à l'éducation physique au collégial

Monsieur,

Il nous fait plaisir d'offrir l'appui du Regroupement Loisir Québec à votre démarche visant à obtenir le maintien et, dans une certaine mesure la majoration, du temps alloué à l'éducation physique au niveau collégial. En effet, nous partageons la conviction que l'école est un des lieux privilégiés pour l'acquisition de comportements préventifs, essentiels au bien-être individuel autant que collectif.

L'activité physique s'inscrit dans la perspective holistique d'épanouissement des individus que nous préconisons en loisir. Elle vise plus particulièrement une des composantes humaines sur lesquelles la pratique du loisir présente des retombées positives. L'expérimentation sensorielle, le développement d'habiletés, la redécouverte du corps, le bien-être et la forme physique, comme l'exploration des rythmes naturels, sont autant d'attributs d'une activité physique saine à laquelle peut s'ajouter des composantes affectives et intellectuelles.

Votre démarche nous touche aussi puisqu'elle rejoint la nôtre sur plusieurs autres aspects. Nous croyons que le loisir, au sein duquel s'inscrit l'activité physique, ne peut être victime d'une réduction «d'investissements». Agir ainsi correspondrait à un retour vers une «médecine curative» au moment même où l'échec de ce choix est mis en évidence. En cette période de vieillissement de la

4545, av. Pierre-de-Coubertin, C.P. 1000, succursale M, Montréal (Québec) H1V 3R2 Téléphone (514) 252-3000 Télécopieur 251-8038

population, de jeunesse désemparée, de travail à temps partagé et de chômage et de tissu social affaibli, le choix du loisir apparaît comme celui de l'accroissement de l'espérance de vie en santé et du développement d'aptitudes pour une vie épanouie et productive; une véritable école de valeurs morales, de leadership et d'engagement social. Pour contrer l'isolement, consolider les liens familiaux, tisser des liens sociaux, impliquer l'individu dans sa collectivité, peu de moyens sont plus efficaces que ces activités alliant gratuité, plaisir, liberté de choix et équilibre personnel.

Vous admettrez certainement que nous profitons de l'occasion pour vous signaler notre conviction que l'éducation physique, tout autant que le loisir, est en profonde mutation. Les pratiques libres en contact avec la nature, souvent individuelles et sans règle stricte, semblent offrir les meilleures perspectives d'avenir. Il y a là un véritable défi pour les professionnels du domaine, puisque les perspectives holistiques et environnementales remplaceront les préoccupations techniques ou de performance. Dans une telle perspective, la plage horaire éducation physique est certes elle-même appelée à subir des mutations et des adaptations importantes.

Espérant que ces quelques éléments sauront apporter un soutien adéquat à votre démarche et que la place du bien-être et de la santé, essentiels à notre qualité de vie, saura être prise en considération par les autorités concernées, nous demeurons à votre entière disposition pour des collaborations ultérieures au profit du bien-être de notre jeunesse québécoise.

Le président,

Michel Carrières

MC/sdc

Annexe D

Les engagements de la CÉÉPQ d'ici l'an 2000.

OBJECTIFS DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE D'ICI L'AN 2000.

Objectifs	Buts à atteindre d'ici l'an 2000	Situation actuelle
Espérance de vie en santé		
1- Diminuer le nombre de morts causées par les maladies cardiovasculaires[90]	Réduire de 30% la mortalité par maladie cardiovasculaire	40% des décès sont attribuables aux maladies cardiovasculaires
2- Diminuer le nombre de cas d'excès de poids de la population	≤20% de cas d'excès de poids	28% accusent un excès de poids
3- Diminuer de 15% le taux de décès, d'hospitalisation et de traumatismes mineurs résultant de la pratique d'activités sportives au Québec[91]	≤ 203 150 consultations ≤ 4 656 hospitalisations ≤ 158 décès	239 000 consultations 5 478 hospitalisations 186 décès
4- Diminuer la consommation abusive de drogues et d'alcool [92]	Augmenter, dans les cours d'éducation physique de l'ensemble du réseau secondaire et collégial, le nombre d'activités éducatives concernant la consommation de drogues et d'alcool	Quelques départements d'éducation physique du niveau secondaire et collégial ont amorcé des activités éducatives
5- Réduire la prévalence des maux de dos[93]	Réduire de 10% Augmenter dans les cours d'éducation physique le nombre d'activités éducatives concernant la prévention des maux de dos	
6- Réduire l'incidence des maladies transmises sexuellement [94]	Augmenter dans les cours d'éducation physique le nombre d'activités éducatives concernant ces maladies	
Facteurs de risque		
7- Augmenter la pratique régulière de l'activité physique chez l'ensemble de la population québécoise	≥ 58%	48% pratiquent des activités physiques
8- Diminuer le nombre de personnes ayant un mode de vie sédentaire	≤ 15% à l'âge de 6 ans et +	24 % à l'âge de 18 ans et +
9- Augmenter la condition physique souhaitable des québécois et québécoises	≥ 55% hommes ≥ 50% femmes	50 % hommes 40% femmes
Services		
10- Augmenter le temps de cours obligatoires d'éducation physique à tous les niveaux scolaires	Implantation d'un programme quotidien d'éducation physique à tous les niveaux.	— 2 h/sem dans 25% des écoles primaires — 2 h/sem dans 86% des écoles primaires: secondaire — 120 min/sem dans presque tous les collèges

90 MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DU QUÉBEC, **Politique de la santé et du bien-être**, juin, 1992.

91 RÉGIE DE LA SÉCURITÉ DANS LES SPORTS, *Plan stratégique pour un sport plus sécuritaire d'ici l'an 2000*, **Le sécuritaire plus**, 1992.

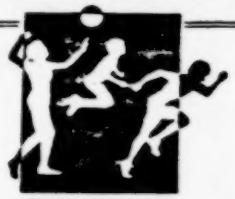
92 MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DU QUÉBEC, op. cit.

93 MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DU QUÉBEC, op. cit.

94 MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DU QUÉBEC, op. cit.

Annexe E

L"éducation physique quotidienne de qualité.



Éducation physique quotidienne de qualité

PLACE R. TAIT McKENZIE
1600 JAMES NAISMITH DRIVE
GLOUCESTER, ONTARIO
K1B 5N4
(613) 748-5622

EXPOSÉ DE PRINCIPES

L'éducation physique quotidienne de qualité consiste en programme d'enseignement et d'activités offert à <u>l'ensemble</u> c élèves sur une base quotidienne tout au long de l'année scolaire.

L'éducation physique quotidienne de qualité repose sur :

- des activités planifiées permettant à tous une vaste gamme d'expériences e un haut niveau de participation;
- des enseignants compétents et motivés;
- des activités planifiées qui répondent à l'ensemble des besoins et satisfont l intérêts de tous les élèves;
- des activités physiques contribuant à l'amélioration de la capacité cardiorespiratoire, au développement de la force musculaire, de l'endurand musculaire et de la souplesse;
- le développement d'attitudes positives à l'égard de la condition et du bien-é physiques;
- des installations et du matériel didactique appropriés;
- une expérience appropriée de la compétition qui met l'accent sur le divertissement, le succès, la coopération et un sentiment d'accomplisseme personnel;
- le soutien des administrateurs; et
- des cours offerts quotidiennement et à raison de 150 à 300 minutes par semaine.

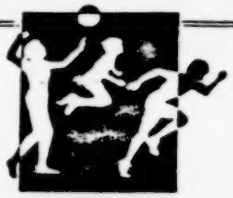
L'ACSEPL appuie l'éducation physique quotidienne de qualité p <u>l'ensemble</u> des élèves des écoles canadiennes.

mars 1

ACSEPL CAHPER

Condition physique Canada
Fitness Canada

Gouvernement du Canada
Condition physique et Sport amateur
Government of Canada
Fitness and Amateur Sport



Éducation physique quotidienne de qualité

PLACE R. TAIT McKENZIE
1600 JAMES NAISMITH DRIVE
GLOUCESTER, ONTARIO
K1B 5N4
(613) 748-5622

SURVOL DU PROGRAMME

Établi avec l'appui de Condition physique Canada, le programme d'éducati physique quotidienne de qualité (ÉPQQ) a pour objet de sensibiliser les Canadie aux bienfaits de l'éducation physique quotidienne de qualité pour l'ensemble d élèves. Il s'agit d'un programme complet et exhaustif dont le but est de facili l'amélioration des programmes d'activité physique scolaires.

La mise en oeuvre du programme se déroule en quatre étapes :

SENSIBILISATION

- Par une campagne de sensibilisation auprès des parents, des enseignants, de directeurs d'écoles, des ministres de l'Éducation, des agences de services et d'autres regroupements connexes, notamment les associations médicales, les fédérations des associations foyers-écoles, et les regroupements de commissaires, L'ACSEPL cherche d'abord à rallier des appuis en faveur du programme d'ÉPQQ.

- L'ACSEPL prépare des documents d'information et organise des stages de formation d'animateurs chargés de promouvoir l'ÉPQQ. Par ailleurs, elle s'affaire à la production de matériel en vue d'aider les directeurs d'écoles et les enseignants à planifier des programmes de qualité et à inclure l'éducatic physique quotidienne dans les programmes d'études.

MISE EN OEUVRE

- L'ACSEPL s'adresse ensuite aux associations provinciales de professeurs d'éducation physique, aux conseillers en éducation physique et aux éducateu physiques clés afin de solliciter leur appui en vue de diffuser de l'informati et d'organiser des séances d'information. Ces personnes sont appelées à former des groupes de soutien qui conseillent les enseignants sur la mise en oeuvre de programmes d'éducation physique quotidienne de qualité dans leu écoles respectives.

RECONNAISSANCE

- L'ACSEPL a établi un programme de prix de reconnaissance à l'intention des écoles afin de les encourager à procéder à une auto-évaluation des programmes d'activité physique offerts. L'ACSEPL décerne ensuite des prix aux écoles qui satisfont aux critères d'admissibilité qui reposent sur la qualité des programmes.

RECHERCHE ET ÉVALUATION

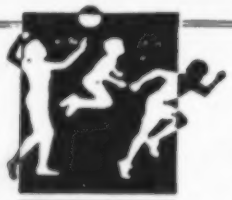
- Des projets de recherche permettent à L'ACSEPL de recueillir des données s les progrès marqués dans la mise en oeuvre de programmes d'éducation physique quotidienne de qualité. Grâce aux renseignements obtenus, il lui es ainsi possible de connaître les courants dominants dans le milieu de l'éducation et de définir l'orientation la plus à même de favoriser la mise en oeuvre de l'éducation physique quotidienne dans les écoles.

mars 19

ACSEPL CAHPER

Condition physique Canada
Fitness Canada

Gouvernement du Canada
Condition physique et Sport amateur
Government of Canada
Fitness and Amateur Sport



Éducation physique quotidienne de qualité

PLACE R. TAIT MacKENZIE
1600 JAMES NAISMITH DRIVE
GLOUCESTER, ONTARIO
K1B 5N4
(613) 748-5622

Un appui croissant

Les dirigeants et organismes suivants appuient l'exposé de principe du prograr d'éducation physique quotidienne de qualité :

Le très honorable Brian Mulroney, premier ministre du Canada.

L'honorable Pierre Cadieux, ministre d'État à la Condition physique et au S amateur, ministre d'État à la Jeunesse.

Ministères de l'éducation

Nouveau-Brunswick
Nouvelle-Écosse
Île-du-Prince-Édouard
Manitoba
Terre-Neuve
Ontario (incluant les programmes intramuros et interscolaires)
Saskatchewan
Colombie-Britannique (composante de qu seulement)
Alberta (composante de qualité seulement

Organismes connexes

Association médicale canadienne
Ontario Medical Association
British Columbia Medical Association (1978)
Alberta Medical Association
Association chiropratique canadienne
American Academy of Pediatrics
La Fondation canadienne des maladies du coeur
Government of Newfoundland and Labrador
Department of Municipal and Provincial Affairs - Community Recreation, Sport and Fitness Division
Heart and Stroke Foundation of Saskatchewan
Fédération canadienne des associations foyer-école et parents-maîtres
Alberta Teachers' Association
Nova Scotia Teachers' Federation
Manitoba Teachers' Society
Federation of Women Teachers' Association of Ontario
Ontario English Catholic Teachers' Association
Ontario Federation of Home and School Associations
British Columbia Trustees' Association
Congrès national de la condition physique des jeunes (1985)
Enquête sur la condition physique Canada (1981)
PARTICIPaction

Ontario Federation of School Athletic Associations
Association canadienne pour l'avancement des femmes dans le sport
Ontario Fitness Council, Ministry of Tourism and Recreation - Ontario
Ontario Public Schools Teachers Federation
Ontario Association of Education Administrative Officials
Ontario Intramural Association
Coalition of Women in Athletics
Ontario College Athletic Association
Ontario Milk Marketing Board
Basketball Canada
Conseil des affaires sociales et de la famille (Ministère de la santé et du bien-être - Québec)
L'UNESCO appuie une éducation équilibrée qui inclut pour tous les enfants et les adolescents un programme d'éducation physique de qualité sur une base quotidienne. (Charte internationale sur l'éducation physique et le sport, 1978)
Association canadienne des sciences du sport
Manitoba Advisory Council on the Status of Women
Groupe national de travail de «Sautons en coeur»
Heart and Stroke Foundation of Manitoba
L'Institut Canadien de la santé infantile
Manitoba Athletic Therapists Association Inc.
Fédération Canadienne des services de garde à l'enfance
Association Canadienne de santé publique
Association Canadienne des thérapeutes du Sport
Association des infirmières et infirmiers du Canada

Groupes d'éducateurs physiques

Alberta Health and Physical Education Council
American Alliance for Health, Physical Education, Recreation & Dance
British Columbia Physical Education Society
British Columbia Physical Education Provincial Specialists Association
Association canadienne de loisirs intramuros
Confédération des éducateurs et éducatrices physiques du Québec
Conseil international pour la santé, l'éducation physique et le loisir
Manitoba Physical Education Teachers' Association
New Brunswick Health and Physical Education Council
Newfoundland Physical Education Special Interest Council
Ontario Association for Supervisors of Physical and Health Education
L'Association pour la santé et l'éducation physique de l'Ontario
Teachers' Association for Physical Education, Nova Scotia
Manitoba Physical Education Supervisory Association
Saskatchewan Physical Education Association
Western Canada Physical Education Supervisors and Consultants Group (1990)

Niveau universitaire

Acadia University
Memorial University; School of Physical Education, St. John's, Terre-Neuve
University of British Columbia
University of Victoria, School of Physical Education
Lakehead University, School of Physical Education
Université d'Ottawa, École des Sciences de l'activité physique
University of Manitoba - Faculty of Physical Education and Recreation Studies
Conseil canadien des administrateurs universitaires en éducation physique

septembre 1990

UN APPUI GRANDISSANT !

DEUX RÉCENTS SONDAGES GALLUP INDIQUENT QUE LES ADULTES CANADIENS APPUIENT EN MASSE L'ÉDUCATION PHYSIQUE QUOTIDIENNE DE QUALITÉ DANS LES ÉCOLES DU CANADA.

- **94 % CROIENT QUE L'ÉDUCATION PHYSIQUE DANS LES ÉCOLES EST IMPORTANTE (67 % SONT D'AVIS QU'ELLE EST TRÈS IMPORTANTE);**

- **PLUS DE LA MOITIÉ DES CANADIENS (51,8 %) SONT D'AVIS QUE L'ÉDUCATION PHYSIQUE EST AUSSI OU PLUS IMPORTANTE QUE LES AUTRES MATIÈRES SCOLAIRES, COMME LES MATHÉMATIQUES ET LA LECTURE;**

- **92,4 % PENSENT QUE LES PROFESSEURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE DEVRAIENT AVOIR ACQUIS UNE FORMATION SPÉCIALISÉE QUEL QUE SOIT LE NIVEAU SCOLAIRE AUQUEL ILS ENSEIGNENT;**

- **85,7 % CROIENT QUE L'ÉDUCATION PHYSIQUE DEVRAIT ÊTRE UNE MATIÈRE OBLIGATOIRE POUR TOUS LES ÂGES ET TOUS LES NIVEAUX SCOLAIRES;**

- **71 % ESTIMENT QUE L'ÉDUCATION PHYSIQUE DEVRAIT ÊTRE ENSEIGNÉE PENDANT 30 MINUTES PAR JOUR OU PLUS À TOUS LES ÂGES ET À TOUS LES NIVEAUX SCOLAIRES;**

- **29 % DES CANADIENS CROIENT QUE LES PROGRAMMES D'ÉDUCATION PHYSIQUE OFFERTS DANS LES ÉCOLES NE SONT PAS ADÉQUATS.**

(Octobre 1990)

Annexe F

Les objectifs ministériels de l'éducation physique obligatoire au collégial.

109 ÉDUCATION PHYSIQUE

BUTS

Les cours obligatoires d'éducation physique au collégial ont pour buts: D'éduquer les élèves aux valeurs de l'activité physique pour leur réalisation personnelle et collective. D'amener les élèves à rechercher des loisirs qui impliquent l'activité physique. De développer les habiletés motrices des élèves et de les amener à un niveau d'efficacité qui facilite leur participation régulière et continue à un certain nombre d'activités physiques. D'améliorer à court et à long terme la condition physique des élèves dans le contexte d'une approche globale de la santé en relation avec l'environnement et les habitudes de vie. De contribuer à long terme à la santé des élèves.

OBJECTIFS

Savoirs

Au terme de leurs cours obligatoires d'éducation physique au collégial, les élèves seront capables: De nommer, de décrire et de mesurer la valeur des principaux déterminants et des caractéristiques essentielles d'une bonne condition physique. De spécifier les liens de causalité entre les habitudes fondamentales de vie et la santé. D'établir les principaux rapports entre l'activité physique et l'état de bien-être qu'elle procure. De désigner et de décrire les principaux outils de mesure leur permettant de poser des jugements objectifs sur leur niveau général de développement corporel et d'utiliser adéquatement certains de ces outils. D'identifier et d'évaluer leurs limites et leurs ressources par rapport à la pratique de l'activité physique. D'énoncer les règles, d'expliquer les techniques et de décrire les conditions de réalisation d'un certain nombre d'activités physiques. D'associer les principes physiques et physiologiques fondamentaux s'appliquant aux activités qu'ils pratiquent. D'indiquer et d'appliquer les règles essentielles de sécurité dans le domaine de l'activité physique, des sports, du plein-air et des loisirs actifs. D'identifier les ressources de leur environnement qui peuvent répondre à leurs besoins personnels en matière d'activités physiques et de loisirs actifs.

Savoir-faire

Au terme de leurs cours obligatoires d'éducation physique au collégial, les élèves auront développé les capacités et les habiletés leur permettant: De maintenir et d'augmenter de façon personnelle et autonome: le niveau de leurs qualités organiques et en particulier de leur endurance cardiovasculaire; le niveau de leurs qualités musculaires et en particulier de leur endurance musculaire et de leur souplesse; le niveau de leurs qualités d'agilité et de dextérité et en particulier de leur justesse de mouvement. De choisir, de contrôler, de coordonner et d'adapter un ensemble de techniques mentales et corporelles permettant la relaxation et l'expression. De raffiner et de diversifier les techniques de base permettant une efficacité optimale de déplacement dans divers contextes d'activités physiques associés au sport et au plein-air. De raffiner et de diversifier le contrôle, la coordination et la synchronisation de leurs gestes de maniement, de projection et de réception dans divers contextes d'activités physiques associés au sport et au plein-air. De concevoir et d'exécuter des stratégies faisant appel au raffinement de leurs capacités motrices tout autant qu'à leur connaissance approfondie de l'activité. D'identifier et d'utiliser leurs ressources personnelles de créativité et de communication dans le contexte d'activités physiques impliquant la relation à autrui.

Savoir-être

Au terme de leurs cours obligatoires en éducation physique au collégial, les élèves auront développé l'habitude: De percevoir positivement la pratique de l'activité physique. De gérer de façon autonome un programme d'activité physique. De calibrer leurs activités physiques de façon à améliorer la confiance en soi que génère la réussite et le dépassement de soi. De mettre en valeur le contrôle de soi, l'esprit de coopération et le respect de l'autre qui sont liés à la pratique d'activités physiques collectives. D'évaluer objectivement leurs forces et leurs faiblesses dans un certain nombre d'activités physiques. D'apprécier la valeur esthétique et la performance dans le domaine de l'activité physique et du sport. De démontrer un comportement respectueux de l'environnement dans le contexte d'activités physiques.

ACTIVITÉ

109-XXX-15	NOM DE L'ACTIVITÉ	0-1-0
109-XXX-30	NOM DE L'ACTIVITÉ	0-2-0

Chaque collège donne aux X les valeurs qui conviennent pour ses beso: nistratifs. Le D.G.E.C. n'entend pas uniformiser ce code.

Le 15 ou 30 exprime la durée de l'activité qui est respectivement de 30 heures pour une session.

Chaque activité est inscrite au bulletin d'études collégiales de l'él son nom.

Cours de service

109-906-88	JUDO-KARATÉ	0-2-0
109-908-88	CONDITIONNEMENT PHYSIQUE	0-2-0

Annexe G

Enquête auprès des élèves du réseau collégial sur l'éducation physique et certaines valeurs psychosociales.

ENQUÊTE AUPRÈS DES ÉLÈVES DU RÉSEAU COLLÉGIAL SUR L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET CERTAINES VALEURS PSYCHOSOCIALES

RAPPORT DE RECHERCHE

PRÉSENTÉ PAR

RENÉ LAROUCHE, Ph.D.
et
FRANÇOIS LASNIER, Ph. D.

pour

L'ÉQUIPE DE RECHERCHE
CEGEP-CEEPQ

SEPTEMBRE 1992

ENQUÊTE AUPRÈS DES ÉLÈVES DU RÉSEAU COLLÉGIAL SUR L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET CERTAINES VALEURS PSYCHOSOCIALES

Ce rapport de recherche se situe dans le cadre de l'analyse et de l'évaluation du programme d'éducation physique au collégial. La recherche consistait à réaliser un sondage auprès de l'ensemble des élèves du réseau collégial afin de connaître leurs opinions face à l'éducation physique et à quelques autres domaines relatifs à leurs valeurs et leurs intérêts. Cette recherche fait suite à la demande, placée en avril 1992, par le comité ad hoc Cégeps-CEEPQ (la coordination provinciale de l'éducation physique et la Confédération des éducateurs et éducatrices physiques du Québec).

OBJECTIFS

Les principaux objectifs poursuivis dans cette enquête étaient les suivants :

- déterminer l'importance relative pour les élèves de la santé et du bien-être par rapport à d'autres valeurs ;
- décrire les comportements des élèves face à la santé et au bien-être, tels que traduits dans leurs habitudes de vie;
- décrire les motivations et le niveau de satisfaction des élèves à l'égard des cours d'éducation physique ;
- décrire l'impact des cours d'éducation physique sur l'implication des élèves dans le maintien de leur santé et de leur bien-être ;
- mettre en relation certaines variables afin de montrer le lien entre les habitudes de vie et l'acquisition de connaissances dans les cours d'éducation physique.

MÉTHODOLOGIE

POPULATION

La population visée par l'étude est l'ensemble des élèves du réseau collégial. Ainsi la population touche toutes les institutions d'enseignement collégiales francophones et anglophones, publiques et privées, de la province de Québec.

ÉCHANTILLON

L'échantillon est composé de 1913 sujets. Il comprend 798 garçons (41,7%) et 1115 filles (58,3%). Sur ce total, 1345 provenaient du secteur général (70,6%) et 561 du secteur professionnel (29,4%), et sept sujets hors programme. Par rapport aux niveaux, on retrouve 1061 sujets en collège 1 (55,5%), 747 en collège 2 (39,1%) et 103 en collège 3 (5,4%).

Notre échantillon nous permet de dire que pour les questions relatives à des proportions, nous avons une marge d'erreur maximale de 2%, avec un intervalle de confiance de 0,95 ou dans 95% des cas, soit 19 fois sur 20.

CUEILLETTE DES DONNÉES

Les données furent reçueillies à l'aide d'un questionnaire, administré en classe. Ce questionnaire s'inspire fortement du questionnaire élaboré au Cégep de Rosemont par une équipe du département des Techniques en recherche, enquête et sondage (Banville, 1991). Certaines questions ont été modifiées afin de les adapter aux besoins ou afin de pouvoir utiliser certaines échelles de mesure continues de type Likert par exemple.

PRINCIPAUX RÉSULTATS

Les résultats font ressortir l'importance que les cégépiens et cégépiennes accordent à la condition physique et à leur santé. Les résultats mettent aussi en évidence les principales raisons pour lesquelles les élèves pratiquent des activités physiques: se maintenir en forme et le plaisir sont les deux raisons les plus souvent évoquées. Ils accordent aussi une grande importance aux nouveaux objectifs du programme collégial en éducation physique.

Les sujets interrogés se disent plutôt en bonne condition physique, mais ils mentionnent par contre qu'ils sont assez souvent stressés. Une des constatations parmi les plus intéressantes est le fait que les élèves font un lien étroit entre la pratique de l'activité physique et la santé.

Une forte majorité de cégépiens et de cégépiennes trouvent qu'ils sont mieux disposés intellectuellement après avoir suivi un cours d'éducation physique.

Une analyse de la satisfaction, par rapport au choix de cours et des cours en éducation physique, révèle que les élèves du collégial sont très satisfaits. Très peu d'entre eux suivent les cours d'éducation physique parce qu'ils sont obligatoires.

Finalement, les élèves du collégial s'opposent dans une très forte proportion au fait que l'on enlève des cours d'éducation physique pour les remplacer par d'autres cours.

René LAROUCHE , Ph.D.
et
François LASNIER , Ph.D.

Responsables de la recherche

REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier Gilles Belleau (M.A.) qui a traité les données avec le logiciel de statistiques *Statgraph*. François-A. Dupuis (Ph.D.) du département de mesure et évaluation de l'Université Laval a été consultant en statistiques et en méthodologie. Bob Delaney (M.Sc.) et Denis Lemay (M.A.) ont contribué à la réussite de cette enquête en coordonnant l'expédition des questionnaires. On se doit aussi de mentionner la contribution des membres du comité de liaison CEGEP-CEEPQ et les personnes-ressources mandatées dans chacun des collèges pour procéder à la cueillette des données.

René LAROUCHE , Ph.D.
et
François LASNIER , Ph.D.

Responsables de la recherche

Le présent rapport de recherche se situe dans le cadre de l'analyse et de l'évaluation du programme d'éducation physique au collégial. La recherche consistait à réaliser un sondage auprès de l'ensemble des élèves du réseau collégial afin de connaître leurs opinions face à l'éducation physique et à quelques autres domaines relatifs à leurs valeurs et leurs intérêts. Cette recherche fait suite à la demande, placée en avril 1992, par le comité ad hoc Cégep-CEEPQ (la Coordination provinciale de l'éducation physique et la Confédération des éducateurs et éducatrices physiques du Québec).

OBJECTIFS

Les principaux objectifs poursuivis dans cette enquête étaient les suivants:

- déterminer l'importance relative pour les élèves de la santé et du bien-être par rapport à d'autres valeurs;
- décrire les comportements des élèves face à la santé et au bien-être, tels que traduits dans leurs habitudes de vie;
- décrire les motivations et le niveau de satisfaction des élèves à l'égard des cours d'éducation physique;
- décrire l'impact des cours d'éducation physique sur l'implication des élèves dans le maintien de leur santé et de leur bien-être;
- mettre en relation certaines variables afin de montrer le lien entre les habitudes de vie et l'acquisition de connaissances dans les cours d'éducation physique.

Ce rapport comprend deux parties principales: la méthodologie et les résultats. Dans la méthodologie, on présentera la population, l'échantillon, la précision du sondage et la cueillette des données. Relativement aux résultats, on présentera d'abord une analyse descriptive faisant ressortir l'opinion des sujets selon les fréquences et les proportions. À l'occasion, on présentera des inférences statistiques permettant d'établir des ressemblances ou des différences entre certaines catégories de sujets.

MÉTHODOLOGIE

POPULATION

La population visée par l'étude est l'ensemble des élèves du réseau collégial. Ainsi la population touche toutes les institutions d'enseignement collégiales francophones et anglophones, publiques et privées, de la province de Québec.

ÉCHANTILLONNAGE

L'échantillonnage est de type aléatoire, en grappes; l'unité d'échantillonnage étant les groupes-cours. Afin de standardiser l'échantillon d'un collège à l'autre, on a d'abord fixé aléatoirement une journée dans la semaine. Le sort a fait que ce soit le mercredi. Compte tenu de la conjoncture et de la date de fin de session, il a été établi arbitrairement que le sondage devrait être effectué durant la dernière semaine du mois d'avril 1992. Grâce au réseau de coordination provinciale en éducation physique, déjà existant, il a été possible de nommer un responsable local dans presque toutes les institutions d'enseignement collégiales. Chaque collège devait sélectionner aléatoirement des cours selon une procédure rigoureuse. Ainsi, chaque collège sélectionnait quatre cours d'éducation physique, soit deux cours à la deuxième période et deux cours à la quatrième période (pour plus de détails sur l'échantillonnage, voir l'annexe A).

Ce procédé aléatoire permettait d'aspirer à une répartition conforme à la population quant au sexe, au secteur d'enseignement, aux niveaux et à différentes disciplines. Par souci d'économie, nous avions établi qu'un questionnaire sur deux serait traité pour les fins du présent sondage, car le nombre de sujets nous permettait d'atteindre un niveau de précision élevé et un seuil d'erreurs bas.

Une forte proportion des institutions a participé à ce sondage. En effet, 55 d'entre elles ont pu collaborer à l'échantillonnage. Le taux de participation est de 85%. Toutes les institutions avaient le même poids, c'est-à-dire qu'elles pouvaient fournir le même nombre de sujets. La priorité était donc d'obtenir une vision générale des institutions plutôt qu'une répartition proportionnelle selon la taille de chaque collège. La variation du nombre de répondants pour chaque collège est donc attribuable au hasard, selon le nombre d'élèves par cours.

ÉCHANTILLON

L'échantillon est composé de 1913 sujets. Il comprend 798 garçons (41,7%) et 1115 filles (58,3%). Sur ce total, 1345 provenaient du secteur général (70,6%) et 561 du secteur professionnel (29,4%), et sept sujets hors programme. Par rapport aux niveaux, on retrouve 1061 sujets en collège 1 (55,5%), 747 en collège 2 (39,1%) et 103 en collège 3 (5,4%). En comparaison, dans l'ensemble du réseau, en 1991, on observe qu'il y avait 45% de garçons et 54 % de filles, 46,3% de la population au secteur général et 53,6% au secteur professionnel. Par rapport aux niveaux, on retrouve 50,5% de la population en collège 1, 37,6% en collège 2 et 11,9% en collège 3.

Globalement, on constate que notre échantillon correspond passablement aux proportions que l'on retrouve dans la population étudiée. Le présent échantillon est sous-représenté par le secteur professionnel et par collège 3; cela s'explique facilement du fait que les élèves du secteur professionnel n'ont généralement pas de cours d'éducation physique en collège 3. Étant donné cette sous-représentation du secteur professionnel, nous vérifierons s'il y a des différences entre les deux secteurs afin de pondérer nos affirmations. Nous avons préféré cette stratégie à la pondération des proportions, car l'échantillon était équilibré par rapport aux sexes et aux niveaux.

Notre échantillon nous permet de dire que pour les questions relatives à des proportions, nous avons une marge d'erreur maximale de 2%, avec un intervalle de confiance de 0,95 ou dans 95% des cas, soit 19 fois sur 20.

CUEILLETTE DES DONNÉES

Les données furent recueillies à l'aide d'un questionnaire, administré en classe. Ce questionnaire s'inspire fortement du questionnaire élaboré au Cégep de Rosemont par une équipe du département des Techniques en recherche, enquête et sondage (Banville, 1991). Certaines questions ont été modifiées afin de les adapter aux besoins ou afin de pouvoir utiliser certaines échelles de mesure continues de type Likert par exemple.

Les données ont été saisies et informatisées par la firme *Centre de traitement de l'information de la capitale*. Cette firme procède à une double vérification lors de l'entrée des données.

RÉSULTATS DESCRIPTIFS

Les résultats, par rapport à l'aspect descriptif, seront présentés pour chacun des principaux thèmes du questionnaire. On y présentera des tableaux illustrant les différentes proportions de répondants, selon les catégories de réponses. On discutera aussi sommairement de l'impact de certains résultats en fonction de l'importance du rôle des cours d'éducation physique au collégial.

Importance de certaines valeurs

Le tableau 1 présente les pourcentages de sujets qui accordent les cotes *très important, assez important, peu important* et *pas important*, en fonction de certaines valeurs sociales et d'autres relatives à l'éducation physique. En cumulant les fréquences *très important* et *important* versus *peu important* et *pas important*, on peut faire ressortir les valeurs qui prédominent parmi l'ensemble des valeurs proposées.

Tableau 1. Importance relative de certaines valeurs (en %).

VALEURS	très important	important	peu important	pas important
succès	59,1	35,7	4,7	0,4
famille	63,6	31,3	4,5	0,5
condition physique	38,9	53,2	7,5	0,3
liberté	71,1	24,4	2,4	1,1
confort	48,5	42,2	8,6	0,6
amour	75,9	20,7	2,7	0,7
santé et bien-être	84,4	14,8	0,7	0,1
intimité	51,0	42,6	6,0	0,4
amitié	77,1	21,4	1,3	0,1
popularité	6,6	27,0	54,8	11,6
sport	34,0	49,4	14,9	1,7

La santé et le bien-être se classe au premier rang en importance avec 99,2 % des répondants qui considèrent cette valeur comme importante. Cette valeur est suivie de très près par l'amitié, et l'amour. La condition physique est aussi considéré comme très importante par une forte majorité de sujets (92,1%) qui lui accordent une valeur aussi grande qu'à la famille, à la liberté et à l'intimité. Pour sa part, le sport est considéré comme légèrement moins important (83% important versus 17% peu important).

Par rapport aux notions de santé, de bien-être et de condition physique véhiculées dans les cours d'éducation, on estime que diminuer le nombre de cours d'éducation physique obligatoires au collégial, entrerait en contradiction avec certaines valeurs fondamentales de l'élève?

Degré de préférence de certaines activités

Le tableau 2 présente les pourcentages de sujets qui disent aimer *beaucoup, assez, peu* et *pas du tout* certaines activités. En cumulant les fréquences *beaucoup* et *assez* versus *peu* et *pas du tout*, on peut faire ressortir les activités les plus populaires.

Tableau 2. Degré de préférence de certaines activités chez les élève (en %).

ACTIVITES	beaucoup	assez	peu	pas du tout
rencontrer des amis	62,6	34,3	2,9	0,1
lire	25,5	32,7	33,2	8,5
bricoler	13,8	33,6	38,8	13,6
école	15,0	60,4	20,3	4,3
télévision	15,2	44,6	33,6	6,5
sorties	56,8	34,6	7,8	0,7
activité de détente	29,7	38,0	26,8	5,5
musique	52,5	36,4	10,2	0,8
activité physique	52,0	38,4	8,5	0,9

On constate que, parmi les activités les plus populaires, on retrouve la pratique de l'activité physique (91% aiment versus 9% n'aiment pas). Son importance se compare à celle de rencontrer des amis et d'écouter de la musique. Viennent ensuite lire et écouter la télévision. Ces proportions montrent que les élèves du collégial sentent le besoin d'être actifs. Encore une fois, on peut se demander si réduire les cours d'éducation physique ne va pas à l'encontre des besoins des élèves.

Pratique de l'activité physique

On a aussi interrogé les sujets afin de savoir combien d'heures par semaine, ils consacraient à la pratique d'activités physiques durant leurs loisirs. Le sujet devait indiquer dans quelle des six catégories il se situait par rapport à un nombre d'heures donné. Le tableau 3 présente le pourcentage de sujets se situant dans chacune des catégories.

Tableau 3. Nombre d'heures par semaine consacrées à la pratique d'activités physiques.

Catégories	pourcentages
moins de 2 heures	17,6
entre 2 et 4 heures	26,9
entre 4 et 6 heures	21,0
entre 6 et 8 heures	16,3
entre 8 et 10 heures	7,2
10 heures et plus	10,8

Il est intéressant de constater que 55% des élèves pratiquent des activités physiques quatre heures et plus par semaine. Toutefois, on doit noter que 45% ne pratiquent pas du tout d'activités physiques ou en pratiquent moins de quatre heures. Plusieurs études tendent à démontrer que trois ou quatre heures hebdomadaires d'activités physiques seraient un seuil minimal afin de prévenir certains problèmes de santé. Il devient donc assez évident que le fait de réduire le nombre de cours d'éducation physique au collégial, contribuerait à diminuer le nombre d'élèves actifs. De plus, comme le montre l'étude de Lasnier et Bilodeau (1985), *le passage au cégep est un moment privilégié* pour l'acquisition de l'habitude de la pratique d'activités physiques puisque ceux et celles qui sont actifs au niveau collégial demeurent actifs dans la vie adulte.

Raisons incitant à la pratique des activités physiques

Ce sondage permet d'identifier les principales raisons pour lesquelles les sujets pratiquent des activités physiques durant leurs temps libres. On était intéressé à savoir si les élèves pratiquent des activités physiques simplement pour le plaisir, pour l'aspect social, ou au contraire, s'ils relient la pratique de l'activité physique au maintient de la bonne forme physique. On a donc demandé aux sujets d'indiquer, parmi un certain nombre de motifs, quelle était la principale raison pour laquelle ils pratiquent des activités physiques (tableau 4). Les deux raisons majeures sont : pour le plaisir et pour se maintenir en forme. On constate qu'un bon pourcentage d'élèves pratiquent des activités physiques pour se maintenir en forme, donc semblent motiver par l'aspect de la santé. On pratique aussi l'activité physique pour réduire le stress qui est passablement élevé chez les étudiants et étudiantes de niveau collégial (Chiasson, 1988) (voir aussi données au tableau 7). Une chose semble évidente: contrairement à ce que véhicule l'opinion publique, les élèves ne pratiquent pas des activités physiques pour la compétition (seulement 3% des sujets considèrent la compétition comme principale raison).

Tableau 4. Raisons de la pratique des activités physiques (en %).

Raisons	pourcentages
me maintenir en forme	42,8
relaxer	6,4
la compétition	3,2
le plaisir	45,7
rencontrer du monde	1,7

On constate donc encore une fois qu'un bon nombre d'élèves sont conscients du lien entre la pratique d'activités physiques et la santé. Par contre, il reste encore grandement à améliorer le niveau de "conscientisation" par rapport à l'effet positif que peut jouer la pratique de l'activité physique sur le contrôle du stress. Car, qu'on le veuille ou non, dans les années à venir, on devra davantage tenir compte des problèmes reliés aux stress des élèves au collégial et tenter d'y apporter des solutions. Le contrôle du stress est déjà abordé de façon importante dans les cours de conditionnement physique, mais il pourrait être généralisé à plusieurs autres cours.

Finalement, on doit se poser une question primordiale: si les collèges n'enseignent plus la pratique de l'activité physique en fonction du maintien de la santé, qui va le faire? Les fédérations sportives et les organismes de loisirs municipaux ne possèdent pas l'expertise des éducateurs et éducatrices physiques pour faire face à cette problématique.

Raisons de la non-participation à des activités physiques

Parallèlement à la précédente question, nous avons demandé à ceux et celles qui ne pratiquaient pas d'activités physiques, quelle était la principale raison de cette non-pratique. Le tableau 5 présente les résultats. Première constatation, seulement 15% disent manquer d'intérêt. Deuxièmement, on note que 56% répondent "par manque de temps". On peut présumer que la réduction des cours d'éducation physique obligatoires, augmenterait le nombre d'élèves qui ne pratiquent aucune activité physique

Tableau 5. Raisons de la non-pratique des activités physiques (en %).

Raisons	pourcentages
manque d'intérêt	15,0
manque de temps	56,1
manque d'argent	5,9
manque d'aptitude	6,7
paresse	16,2

Estimation de sa condition physique

Nous avons demandé aux sujets la question suivante: "vous considérez-vous comme étant en très bonne, assez bonne, assez mauvaise ou très mauvaise condition physique?". Évidemment, un tel "estimateur" risque de comporter un certain biais, car le répondant n'a pas toutes les connaissances requises pour porter un jugement complet. Toutefois, il permet de se faire une bonne idée sur la perception qu'ont les élèves de leur condition physique. De plus, on peut dire que les sujets démontrent une assez bonne cohérence dans leur estimation puisque l'on observe une corrélation de 0,92 entre l'estimation de la condition physique et l'importance que les sujets accordent à la condition physique. Plus on accorde de l'importance à la condition physique, plus on s'estime être en bonne condition physique. Le tableau 6 présente le pourcentage associé à chaque catégorie de réponses.

Tableau 6. Estimation par l'élève de sa condition physique.

Condition physique	pourcentages
très bonne	9,1
assez bonne	71,6
assez mauvaise	18,0
très mauvaise	1,2

On note d'abord que très peu d'élèves s'estiment en très mauvaise condition physique. On constate ensuite que 81% pensent qu'ils ont une condition physique très bonne ou assez bonne. Existe-t-il d'autres populations qui s'estiment en aussi bonne condition physique? Nous ne le croyons pas. En réduisant le nombre de cours d'éducation physique du collégial, ne risque-t-on pas de briser une formule qui donne des résultats très valables?

Stress

Nous avons déjà discuté brièvement le problème du stress chez les élèves du collégial. Bien que plusieurs études aient traité du sujet, nous avons tenu à interroger les élèves de notre échantillon afin de savoir s'ils se considéraient très souvent, assez souvent, rarement ou jamais stressé. Le tableau 7 présente les résultats de notre échantillon.

Tableau 7. Appréciation du niveau de stress par l'élève.

Niveau de stress	pourcentages
très souvent stressé	18,0
assez souvent stressé	47,2
rarement stressé	32,8
jamais stressé	1,9

Une proportion relativement élevée des élèves (65%) déclarent être très souvent ou assez souvent stressés. Ces résultats corroborent ceux cités par Chiasson (1985), et montrent clairement que ce problème n'est pas négligeable. De plus, on observe que les filles sont davantage stressées que les garçons ($F(1, 1891) = 67,6$, $p < ,01$). On peut présumer que la réduction de 50% des cours d'éducation physique obligatoires ne permettrait plus à l'ensemble des élèves d'avoir accès à des cours spécialisés par rapport au contrôle du stress, tels que *principes de conditionnement physique* ou *relaxation*.

Satisfaction du choix des cours obligatoires en éducation physique

Nous étions intéressés à savoir si les élèves étaient satisfaits du choix des cours possibles en éducation physique, offerts dans leur collège respectif. Nous leur avons donc demandé s'ils étaient très, assez, pas tellement ou pas du tout satisfaits. Le tableau 8 présente le pourcentage de répondants associés à chaque catégorie de réponse.

Tableau 8. Satisfaction par rapport au choix de cours.

Satisfaction	pourcentages
très satisfait	23,4
assez satisfait	58,5
pas tellement satisfait	16,0
pas du tout satisfait	2,1

D'abord, on constate que 82% se disent très ou assez satisfaits du choix de cours en éducation physique, contrairement à 18% qui déclarent être plutôt insatisfaits. On peut aussi affirmer qu'il n'y a pas de différence significative entre les sexes ($F(1, 1888) = 2,6$, $p > ,05$), et entre les secteurs général et professionnel ($F(1, 1881) = 1,4$, $p > ,05$). Par contre, on note une différence significative entre les différents niveaux. En effet, les élèves de collège 2 et collège 3 sont plus satisfaits que ceux de collège 1 ($F(1, 1886) = 6,1$, $p < ,05$). Ce phénomène s'explique certainement en grande partie du fait que, dans certains collèges, les cours d'éducation physique sont offerts aux élèves de collège 2 et 3 en priorité.

Dans l'ensemble du réseau collégial, le choix de cours en éducation physique présente un taux de satisfaction passablement élevé. Toutefois, il y

aurait lieu de se questionner afin d'améliorer encore ce taux de satisfaction, Ainsi, des sondages dans les collèges pourraient permettre un ajustement dans certains cas.

Satisfaction par rapport aux cours d'éducation physique

En complément à la question précédente, on a cherché à connaître le niveau de satisfaction des élèves par rapport aux cours d'éducation physique qu'ils avaient suivis au niveau collégial. Le tableau 9 présente le pourcentage de répondants associés à chaque catégorie de réponse.

Tableau 9. Satisfaction par rapport aux cours d'éducation physique.

Satisfaction	pourcentages
très satisfait	33,8
assez satisfait	58,3
pas tellement satisfait	7,2
pas du tout satisfait	0,6

On note un taux de satisfaction très élevé. Ce qui est bon signe, c'est que le taux de satisfaction des cours est plus élevé que le taux de satisfaction par rapport au choix de cours. C'est donc dire que, même si certains élèves sont plus ou moins satisfait du cours qu'ils ont obtenu, ils réussissent à se satisfaire de ce cours. Ce phénomène indique indéniablement une certaine qualité pédagogique dans les cours d'éducation physique. Il serait intéressant de pouvoir comparer ce taux de satisfaction avec des taux dans d'autres matières. Un autre fait intéressant, c'est que les filles sont aussi satisfaites que les garçons ($F(1, 1892) = 0,13$, $p > ,01$). On doit donc être conscient que si on réduit le nombre de cours d'éducation physique obligatoires au collégial, on prive les élèves d'une section de leur programme dont ils sont très satisfaits.

Afin de compléter nos informations relatives à la satisfaction des cours d'éducation physique, on a tenté d'identifier certains aspects sur lesquelles les élèves étaient le plus ou le moins satisfaits. On les a interrogé sur la relation avec leurs professeurs, avec les autres étudiants, sur leur performance et sur les connaissances apprises. Le tableau 10 présente les proportions de réponses aux différents facteurs, en fonction des cotes *beaucoup, assez, peu* et *pas du tout satisfait.*

Tableau 10. Satisfaction en fonction de différents facteurs (en %).

Satisfaction	beaucoup	assez	peu	pas du tout
relation professeur-élève	64,0	33,0	2,5	0,5
relation élève-élèves	42,6	50,2	6,6	0,5
performance	22,7	64,1	12,2	0,8
connaissances apprises	39,8	51,7	7,3	1,1

On constate que sur l'ensemble des facteurs, les élèves sont très satisfaits. Leur niveau de satisfaction est particulièrement élevé par rapport à la relation qu'ils entretiennent avec leur professeur. Il est aussi intéressant de noter que la satisfaction est très élevée par rapport aux connaissances apprises. Généralement, dans ce genre d'évaluation, c'est la satisfaction relative à la relation entre les élèves qui est la moins élevée; dans le présent sondage, le niveau de satisfaction élève-élèves est excellent.

Raisons pour suivre des cours d'éducation physique

Il était important de connaître les raisons pour lesquelles les élèves suivent des cours d'éducation physique. Nous les avons donc interrogés sur le sujet, en leur demandant de nous indiquer quelle était la principale raison pour suivre des cours d'éducation physique, et ce en considérant un certain nombre de choix possibles, y compris le fait que c'était obligatoire. Le tableau 11 présente le pourcentage des fréquences enregistrées pour chaque raison mentionnée.

Tableau 11. Raisons pour suivre des cours d'éducation physique.

Raisons	pourcentages
me détendre	12,7
me maintenir en forme	52,1
cette discipline m'intéresse	9,0
il est facile de réussir les cours	2,0
j'aime la compétition	4,0
par curiosité	2,2
apprendre à connaître mon corps	2,0
par ce que c'est obligatoire	11,8
autres raisons	4,1

Pour des éducateurs et éducatrices physiques, il est intéressant de constater que la principale raison invoquée est le maintien de la forme. C'est donc dire que l'on associe cours d'éducation physique et santé. La deuxième raison est la détente. Ce facteur est aussi associé à la santé. Une donnée intéressante est le pourcentage des fréquences relatives à l'obligation de suivre des cours d'éducation physique. En effet, 11,8% des répondants donnent comme

principale raison le fait que les cours sont obligatoires. Une chose semble assez évidente: comparativement aux autres matières obligatoires dans le programme collégial, selon une évaluation subjective que nous faisons de la situation, nous croyons que peu d'élèves suivent des cours d'éducation physique parce que c'est obligatoire. En fait, on reconnaît les cours d'éducation physique comme un moyen de se maintenir en bonne forme physique et en santé. Ne serait-ce pas une erreur que vouloir supprimer le moyen par excellence pour transmettre leurs valeurs et les habitudes associés à la santé?

Influence de l'activité physique sur le travail intellectuel

Par rapport à l'influence de la pratique de l'activité physique sur le travail intellectuel, on a demandé aux répondants leur degré d'accord avec l'énoncé suivant: "après avoir suivi un cours d'éducation physique ou pratiqué une activité physique, je me sens mieux disposé intellectuellement". Le tableau 12 montre les proportions de sujets en fonction des différents degrés d'accord. On note que 79% des sujets se disent soit tout à fait en accord, soit plutôt en accord avec cet énoncé. Il est réjouissant d'observer ce phénomène, car on peut dire que les cours d'éducation physique contribuent à améliorer la réussite scolaire.

Tableau 12. Degré d'accord avec l'influence de l'activité physique sur le travail intellectuel.

Degré d'accord	pourcentages
tout à fait en accord	35,8
plutôt en accord	42,8
plutôt en désaccord	15,8
tout à fait en désaccord	5,6

Importance des objectifs des cours d'éducation physique

Étant donné que durant les deux dernières années, les éducateurs et éducatrices physiques, ont travaillé à l'implantation des nouveaux objectifs pour les cours d'éducation physique, il convenait de connaître l'opinion des élèves sur ce sujet. Dans le questionnaire, nous leur avons donc présenté l'exposé suivant:

> Depuis la session d'automne 1990, en conformité avec la décision du ministère, de nouveaux objectifs sont en vigueur dans les cours d'éducation physique au niveau collégial.
>
> Essentiellement, en plus des objectifs actuels, l'accent est davantage mis sur l'importance de connaître:
>
> - les liens entre les habitudes de vie et la santé;
> - les caractéristiques d'une bonne condition physique;
> - les rapports entre l'activité physique et le bien-être;

- le niveau de son développement corporel, ses limites et ses ressources;
- les principes physiologiques associés aux activités pratiquées.

Ensuite, nous avons demandé aux sujets de nous dire, quelle importance ils accordaient à l'atteinte de ces objectifs. Ils devaient choisir parmi quatre cotes variant de très important à pas du tout important. Le tableau 13 présente le pourcentage de fréquences accordé à chaque cote.

Tableau 13. Importance de l'atteinte des objectifs en éducation physique.

Importance	pourcentages
très importante	44,5
assez importante	48,4
peu importante	6,3
pas du tout importante	0,7

Les cégépiens et les cégépiennes sont conscients que ces objectifs sont très importants (93%) . Les éducateurs et éducatrices physiques estiment que l'atteinte de ces objectifs nécessite l'acquisition d'une somme de connaissances difficilement assimilables avec seulement 60 heures de cours (comparativement aux autres matières obligatoires au collégial, les cours d'éducation physique n'ont pas 45 heures, mais bien 30 heures). De plus, l'acquisition de ces objectifs est liée à certains changements d'habitudes, d'attitudes et de valeurs. La psychologie a démontré depuis plusieurs années que les valeurs, les attitudes et les habitudes sont des éléments qui changent très lentement chez les personnes. Et cela est d'autant plus évident que la notion de santé est reliée à plusieurs facteurs tels que la capacité aérobique, l'endurance musculaire, le pourcentage de graisse dans le poids corporel, l'alimentation, la gestion du stress, la posture, le choix d'exercices et d'activités en fonction de ses goûts et ses aptitudes et d'autres facteurs connexes à ceux-ci. Les éducateurs et éducatrices physiques obtiendraient des résultats beaucoup plus intéressants pour l'élève et la société québécoise s'ils avaient davantage de temps d'enseignent à leur disposition.

Obligation des cours d'éducation physique

Au cours des discussions précédentes, il a été question du caractère obligatoire des cours d'éducation physique. Dans notre questionnaire, on a demandé aux répondants d'indiquer leur degré d'accord avec cette politique, et ce à l'aide de quatre cotes variant de *tout à fait en accord* à *tout à fait en désaccord*. Le tableau 14 présente le pourcentage de fréquences accordé à chaque cote.

Tableau 14. Degré d'accord avec des cours d'éducation physique obligatoires.

Degré d'accord	pourcentages
tout à fait en accord	56,1
plutôt en accord	29,2
plutôt en désaccord	9,5
tout à fait en désaccord	5,1

La très grande majorité des élèves (85%) sont tout à fait en accord ou plutôt en accord avec cette politique. Bien que nous n'ayons pas de statistiques pour comparer avec les autres matières obligatoires du programme, on peut facilement présumer que ces matières obtiendraient des cotes beaucoup moins favorables. Il serait donc fort bizarre de diminuer l'enseignement d'une matière obligatoire, alors que celle-ci obtient l'assentiment de la très forte majorité des élèves, surtout dans le contexte de contestation de certaines matières que nous vivons présentement.

Degré d'accord avec la diminution des cours d'éducation physique.

Est-ce que les élèves du collégial tiennent réellement à leurs cours d'éducation physique? On leur a posé les deux questions suivantes: "seriez-vous d'accord qu'on enlève un cours d'éducation physique obligatoire pour le remplacer par un cours de concentration ou, par un cours d'une autre discipline(hors-concentration)?" Nous avons cru qu'il était plus réaliste de demander aux répondants leur opinion sur le remplacement des cours d'éducation physique plutôt que sur leur diminution. En effet, il est réaliste de croire que si on diminue le nombre de cours d'éducation physique, ce n'est pas pour diminuer le nombre d'heures d'enseignement dans une semaine, mais bien pour les remplacer par d'autres matières ou augmenter certaines matières déjà existantes.

Le tableau 15 présente les résultats relatifs au remplacement des cours d'éducation physique par un cours de concentration, tandis que le tableau 16 présente le remplacement par un cours hors-concentration.

Tableau 15. Degré d'accord du remplacement par un cours de concentration.

Degré d'accord	pourcentages
tout à fait en accord	10,4
plutôt en accord	10,1
plutôt en désaccord	19,8
tout à fait en désaccord	59,7

Tableau 16. Degré d'accord du remplacement par un cours de hors-concentration.

Degré d'accord	pourcentages
tout à fait en accord	10,4
plutôt en accord	11,6
plutôt en désaccord	20,7
tout à fait en désaccord	57,2

Les choix des élèves s'expriment clairement. En effet, 80% des élèves interrogés ne veulent pas remplacer leurs cours d'éducation physique par un autre cours de concentration. La même tendance se manifeste par rapport au remplacement des cours d'éducation physique par un cours hors-concentration puisque 78% sont en désaccord. On peut donc conclure que les élèves ne sont pas d'accord avec le remplacement des cours d'éducation physique comme le propose l'avis du Conseil des collèges.

CONCLUSION

Le présent rapport de recherche se situait dans le cadre de l'analyse et de l'évaluation du programme d'éducation physique au collégial. Les conclusions de ce sondage sont généralisables à l'ensemble de la population du réseau collégial. L'objectif général de la recherche visait à connaître l'opinion des élèves du collégial face à l'éducation physique et à des domaines relatifs à leurs valeurs et leurs intérêts

Sur le plan méthodologique, l'échantillon représente assez bien l'ensemble de la population. L'échantillon utilisé nous a permis d'atteindre une précision élevée, soit une erreur maximale de 2% pour les questions relatives à des proportions, avec un intervalle de confiance de 0,95, ou 19 fois sur 20.

Les résultats font ressortir l'importance que les cégépiens et cégépiennes accordent à la condition physique et à leur santé. Les résultats mettent aussi en évidence les principales raisons pour lesquelles les élèves pratiquent des activités physiques: se maintenir en forme et le plaisir sont les deux raisons les plus souvent évoquées. Ils accordent aussi une grande importance aux nouveaux objectifs du programme collégial en éducation physique.

Les sujets interrogés se disent plutôt en bonne condition physique, mais ils mentionnent par contre qu'ils sont assez souvent stressés. Une des constatations parmi les plus intéressantes est le fait que les élèves font un lien étroit entre la pratique de l'activité physique et la santé.

Une forte majorité de cégépiens et de cégépiennes trouvent qu'ils sont mieux disposés intellectuellement après avoir suivi un cours d'éducation physique.

Une analyse de la satisfaction, par rapport au choix de cours et des cours en éducation physique, révèle que les élèves du collégial sont très satisfaits. Très peu d'entre eux suivent les cours d'éducation physique parce qu'ils sont obligatoires.

Finalement, les élèves du collégial s'opposent, dans une très forte proportion, au fait que l'on enlève des cours d'éducation physique pour les remplacer par d'autres cours.

RÉFÉRENCES

Banville, J.G. (1991). *Enquête auprès des étudiantes et étudiants du collège de Rosemont sur leurs habitudes de vie et sur les cours d'éducation physique obligatoires*. Rapport de recherche présenté au département d'éducation physique. Montréal: Cégep de Rosemont.

Chiasson, L. (1988). *Les événements stressants de la vie du cégépien*. Lauzon: Cégep de Lévis-Lauzon.

Lasnier, F. & Bilodeau, D. (1985). *Impact de la pratique des activités physiques au collégial et dans la vie adulte*. Sainte-Foy: Cégep de Sainte-Foy.